中国武术百科全书

ZHONGGUO WUSHU BAIKEQUANSHU

中国大百科全书出版社

中国武术百科全书

《中国武术百科全书》编撰委员会编



中国大百科全书出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

中国武术百科全书/《中国武术百科全书》编撰委员会编·
北京:中国大百科全书出版社,1998.10
ISBN 7－5000－6087－4

Ⅰ.中…　Ⅱ.中…　Ⅲ.武术－中国－百科全书
Ⅳ.G852－61
中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27166 号

中国武术百科全书

《中国武术百科全书》编撰委员会编

中国大百科全书出版社出版发行
(北京阜成门北大街 17 号　邮政编码 100037)
新华书店总店北京发行所经销
北京外文印刷厂印刷
开本 787×1092　1/16　印张 48.25　彩色插页 7　字数 1200 千字
1998 年 10 月第 1 版　　1998 年 10 月第 1 次印刷
印数:1—8000 册
ISBN 7－5000－6087－4/G·301
定价:148.00 元

武术属于体育，但高于一般体育

——1994年6月24日在《中国武术百科全书》编委会成立大会上的讲话（代序）

伍绍祖

编辑出版《中国武术百科全书》，是件很好的事情。《中国大百科全书》是国家级的辞书，原来在其体育卷中武术只是作为一个分支学科来写的，现在编撰成为一部专业百科全书，我们体委很同意也很重视这件事。

我们国家体委，无论是过去的领导，还是现在的领导，都很重视武术工作。

第一个事实：李梦华同志任国家体委主任时，建立了武术研究院这个机构，而且配备了比较强的干部。李梦华同志亲自兼任国际武联主席。徐才同志任亚洲武联主席，还亲自兼武术研究院院长。请李铁映同志任中国武术协会名誉顾问，还请曾是我们党的副主席的李德生同志为名誉主席。

第二个事实：全国运动会项目要向奥运会项目靠拢，这个总方针是国家体委早已确定了的。现在全国运动会所有的非奥运会项目都取消了，惟独留下武术。武术虽不是奥运会项目，但我们把武术看得同奥运会项目一样重要。

为什么这么重视？第一个理由：武术不仅是一种健身技艺，而且是中国国粹、瑰宝，是一种高层次的文化。我认为它是中华文化、东方文化、东方文明、华夏文明的一个重要组成部分。在我们国家申办2000年奥运会时，我曾反复地讲过一个思想：为什么奥运会要在中国办，就是在体育这个领域中，把代表西方文化的奥林匹克运动与代表东方文化的中华文化融合起来，有利于世界的发展和世界的和平。武术，是中华文化的重要组成部分。中华文化是很高的文化，是讲辩证法的。唯物辩证法这个词虽然是近代方从欧洲传来，但是中华文化自古就充满了唯物辩证法。如太极图的互相包含、互相交融的思想，就体现了这个道理。人要与环境结合起来，协调发展，要天人合一，形神兼备，性命双

修。其中命是硬件，性是软件。“命”是一个客观存在；“性”就是它的一种功能，后天附加上去的东西。武术就直接体现了中华文化性命双修、天人合一的思想特点。

第二个理由：武术属于体育，但又高于一般体育。作为学术观点来探讨，中医和西医比较，我认为中医远远高于西医，它们不在同一层次。西医是以死人为对象，在解剖学的基础上发展起来的，它将人体分成肌肉、骨骼、神经、血管等互不相关的孤立的部分。中医则以活人为对象，不仅有肌肉、骨骼等这些硬件，还有它的功能，如精、气、神、经络、穴位这些东西，即视人体为一个相互联系的整体。这就说明中医与西医不在一个层次上。社会主义同资本主义相比，社会主义比资本主义高。但是，社会主义也好，中医也好，现在都还发展得不如那么彻底。虽然发展水平不高，并不能说它层次低。列宁曾说过：“鹰有时飞得比鸡低，但鸡却永远飞不了鹰那么高。”类比中华武术与西洋体育也是同样的关系。所以，我说武术与西洋体育在层次上是不同的，武术应该属于高层次的科学，高层次的体育。

我们这一代中国人，这一代中华儿女，有责任把中华文化发展上去，不仅是层次上高，发展程度上也要比西方高。至于有的人说要把武术打进奥运会去，我认为这句话现在可以说，也可以不说。为什么呢？奥运会目前开展的是较低层次的运动，或许将来东方文化发展起来了，还有更好的形式。当然，这是下个世纪的事情，本世纪是不可能了。这需要我们去做工作，这是很重要的理论问题。这只是我个人的一家之言，不是国家体委主任之言，只是学术研究中的一个看法。确实，武术是一种很容易推广、普及的健身运动，我们现在正在搞全民健身计划，武术就是很重要的内容。从历史上讲，武术对中华民族的生存、繁衍起了很大作用；现在，对于我们建设有中国特色的社会主义、振兴中华也必将会起很大作用。

第三个理由：武术百科全书是中国大百科全书系列中专业百科全书的重要组成部分。倘若专业百科全书中没有武术，将是个缺憾。所以，我们一定要编好《中国武术百科全书》这本书。要编好它，首先要有科学性、权威性、实用性，还要有史料价值。要贯彻邓小平同志提出的“科学技术是第一生产力”的论断，科学技术要体现在这本书上。18世纪，欧洲曾出现过一次百科全书运动，百科全书在整个社会发展中起到很重要的作用。把知识记录下来，肯定下来，用准确的语言表达出来，

这是百科全书的任务和作用。

我希望大家共同努力，在中国武术研究院的组织下，在中国大百科全书出版社的指导下，全体工作人员兢兢业业，使它真正把《中国武术百科全书》编好，真正像其他专业百科全书一样，具有科学性、权威性、实用性，有很高的收藏价值，真正是一本高水平、高质量、高效益的百科全书。

我祝愿大家成功，我相信大家一定能够成功！

凡　　例

1.《中国武术百科全书》力求涵盖中国武术的历史沿革、基本理论、拳种器械、技术功法、训练竞赛、教学研科、管理制度、典籍书刊、武术人物等广泛知识领域,并着重反映自1978年改革开放20年来武术运动的新进展和武术科研的新成果。

2. 本书卷首列有全部条目的分类目录,便于读者了解武术学科的概貌和按知识门类查检条目。为了体现各门类内部条目与条目之间的层次关系,分类目录采用阶梯式编排。例如:

拳种……………………………………………86

　长拳…………………………………………86

　　查拳………………………………………86

　　花拳………………………………………88

　　三皇炮捶…………………………………88

3. 本书条目正文按分类目录顺序排列,书后附有条目汉语拼音索引和条目汉字笔画索引,便于读者多渠道检索条目。

4. 条目释文开始一般先作定性叙述,或写有概括性说明,然后再作进一步阐释;较长条目释文内设置一层或二、三层标题。

5. 本书随文配有黑白图1611余幅,主要为拳种器械图、技术功法图,可帮助读者理解有关条目释文内容。彩色图片按主题汇编为10组,共307幅,是对条目正文的重要补充,其中一些图片为首次发表,具有文献价值。

6. 本书资料一般截至1997年6月,个别资料截至1998年6月。

中　国　武　术

张耀庭　李　杰

中国武术,自有其雏形始,在华夏大地上绵延发展了数千年,深深地植根于广大民间。武术源于人们的生产实践与社会实践,它在长期的发展中,凝聚了历代劳动人民的聪慧,浸透着传统文化的睿智,具有鲜明的民族特色,并逐步成为中国传统的体育项目之一。

武术多彩的运动形式与内容,深邃的文化蕴意,多元取向的社会功能,无愧为中华民族创造的文化精粹。它深受中国广大人民群众喜爱,也越来越受到世界众多国家和地区人民的重视与青睐。

武术的含义与本质

综观中国武术发展的历史,围绕着各种形式的武术,用词名目繁多。如西周以前有拳勇、手搏、角力等称谓,春秋战国时期曾出现技击、相搏、手战、武艺、角抵等名称。自汉以后,武艺、技击被广为采用,其中也包括骑射、击刺与徒手格斗在内的军事实战技术。

"武术"一词最早见于南朝梁武帝长子萧统所编的《文选》中,有诗句为"偃闭武术,阐扬文令",意即停止武战,发扬文治;后来逐渐演化为强身之术的专门用语,清末民初开始广泛应用。1926 年被正式定名为"中国武术"。时值中国尚处于半殖民地半封建社会,面对西方文化的侵入,国内一度兴起提倡"国粹"的思潮,武术也被誉为"国术"。当今,在台湾及一些国家和地区的华人、华侨中仍沿用"国术"这一名称。1949 年中华人民共和国成立后,作为民族体育项目明确称之为"武术"。

"武术"二字,就字义而言,《说文解字》袭用了《左传》中的说法,释"武"为"止戈",意即以武力制止对方的武力,这是人们从伦理蕴意上的诠释;"术",《说文解字》释为"邑中之道也",段玉裁注云"引申为技艺",技艺即方法、技术之谓,犹如道路是通达目的的手段。

由此可见,"武术"的词义可称为用徒手或兵器进行搏杀格斗以抑制对方武力的方法或技艺。它所体现的本质特征显然是攻防技击。尽管武术的发展受到中国哲学、伦理、兵法、中医养生等传统文化的影响,武术的技击本质始终是确定无疑的。

从这一观点出发,我们可以肯定,首先,武术是一种中国传统的技击术。

古往今来，御敌防卫对于无论哪一个国家、地区，或哪一个民族，都是共通的本能。因此，技击术也就不只是某一国家或民族所独有。人类的防卫意识与认知水平决定了技击术在缘起之初近乎相同，只是在以后的社会发展中，不同地域、不同文化、不同民族性格造就了不同的技击术。长期以来，华夏民族在其独特的文化环境中，以自己特有的思维方式、审美情趣、价值取向、民族习性，历经历代习武者的揣摩研究，千锤百炼，方才形成了富有民族性格的技击术——中国武术。

中国武术在技击方法上表现得十分丰富，如踢、打、摔、拿、击、刺等。不同的击法又有不同的劲力与技巧，各流派又有许多独到的方法，从而形成了一个多彩的武术大系。在运动形式上，武术既有对抗形式的搏斗运动(散手，太极推手，长、短兵对抗等)，又有势势相承的套路运动，两者既相交融又相区别；在技击理论上也颇为丰富，诸如"阴阳变化"、"奇正相生"、"刚发柔化"、"后发先至"、"得机得时"、"胆气为先"、"守柔处雌"等战略战术思想，既富哲理又很实用。

其次，武术是民族体育项目。

武术源于攻战搏杀，为军事服务，但也具有体育的价值与功能。早在古代的军事训练中就有"搏刺强士体"的说法。随着冷兵器时代的结束，武术的功能发展为以健身、修身、娱悦和竞技为主。

武术作为体育项目，主要是以套路和对抗的形式表现。套路运动把技击方法合理地串连起来，并根据人们的审美情趣加以美化，注重韵律节奏的变化；还根据人的体能状况，充分考虑到运动量与强度的关系，在演练中既体味到传统技击术的攻防含义，又得以强身健体。另外，武术还采用诸如散手的对抗形式来表现其实际运用的能力。体育的性质决定了武术散手必须摈弃实用技击术中致人伤残的技法，转而采取保护措施，以最终达到对抗双方进行体能、智能、技能较量的目的。

其三，武术是中国的传统文化之一。

倘若仅把武术视为一个体育项目，一种专门技能，这就远不能包容其全部内涵。固然，任何一种技能、一个体育项目都含有其文化意义，但均不能像武术这样与自己的传统文化有着如此紧密的联系；皆不能像武术这样具有如此巨大的文化包容量和文化负载能力。

实质上，在漫长的历史进程中，武术，包括经过整合后的竞技武术，始终是在传统文化的氛围中生存、发展的。如传统哲学思想对武术的渗透与溶入，使之确立起它的基本风格。其中以"道"为追求的最高境界，同人与自然、社会高度和谐的"天人合一"观，均决定了武术超越形体形式而追求人生之理的趋向。以"求善"为目的的传统伦理文化范型，决定了尚武必须崇"德"。这既是行为的准则，又是实践的标准，以致成为武术的宗旨。此外，传统的兵学、民俗学、美学、医学和养生学等多种

思想也对武术产生了很大影响。武术还根据自身发展的需要，大量汲取其他学科的有益成分，组成为中华传统文化中一个有别于其他文化亚类的武术文化。

将武术作为中国传统文化之一，还因为武术在总体上折射出中国文化的基本精神。诸如入世进取，以天下为己任的思想。武术强调“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，无私奉献，大智大勇，国家、民族的利益高于一切；提倡“忠、孝、礼、节”，崇德轻力，推己及人，充分反映了“仁爱”、“中和”的人伦观念与德性至上的道德力量。武术还十分注重“去利怀义”、“重义轻利”的道义观，主张树立为国、为民、不计个人得失，甚至为道义不惜牺牲自身的崇高人格风范。

中国武术的形成与发展

中国武术之缘起，最早可追溯到原始社会的生产活动。原始初民在为了生存而猎取食物、为了保护自己而与猛禽野兽搏斗中，逐渐练就了击打、闪躲等格斗技能，为武术的形成准备了一定的先决条件。

武术的最初产生应该说是在原始社会后期，当时部落之间为了占有与反占有、掠夺与反掠夺经常发生争斗。这种经常性的部落战争锻炼并提高了人们的战斗技能。随着生产力的发展，私有制产生，冶炼技术出现，冷兵器时代开始了。此时各个部落或国家间的冲突、战争更加频繁，规模也越来越大，这便需要更多有战斗技能的人投入。但是战争中的军事格斗技能不能完全靠在战争中培养和提高，只能平时将在战争中获得的格斗经验，加以总结整理，再对士兵进行训练，以此来提高他们的战斗力。这种情况一直在漫长的冷兵器时代延续。火器出现后，甚至到了火器时代，军事格斗术仍在一定范围内起着重要作用。

在军事格斗术用于战争的同时，统治者们在各种祭祀与庆典活动中，为了炫耀武力和渲染气氛，经常组织士兵组成阵势，演练编串起来的格斗技术。随之，为了表演的效果与气势，加进一些“花法”，或使动作程式化。这可以说是武术套路表现的最初形式。

武术真正得以发展应该说是技击术在民间广为流传之后。在部落战争与国家出现初期的战争中，还没有常备军队，战斗人员均是部落或氏族内部成员中的青壮年男子。他们闲时农耕渔猎，也集中操练作战技能。为了保持部落和国家的强盛或保护自己的生存权利，他们必须把格斗技能传授给自己的子弟。于是开了民间尚武之风的先河。至先秦时期，武术得以初步发展，各诸侯国为了图谋霸业，均不拘一格选拔人材；上卿大夫们为了扩充势力亦多豢养门人食客，甚至成立私家武装，这就必定要招揽大量的武士、剑客。此皆为民间盛行武风提供了客观条件。公元前 221 年秦始皇统一中国后，为巩固自己的统治，曾广收“天下兵”，而使大量武

士、剑客隐入民间或游历四方成为游侠义士，武术在民间得以广泛流传。尽管而后有多位帝王采取过“抑武”政策，只是缘于辽阔的疆土，不可能真正号令天下，“禁武”也只能流于形式。到了隋唐年间，太平盛世，歌舞升平，为武术发展提供了一个很好的机会。当时，献技竞艺几乎成为制度，乃至王公贵族多热衷参与，只是拳种流派尚未形成。宋初，“马上皇帝”赵匡胤“杯酒释兵权”，使武术发展一度受抑，众多习武之人转入民间。至南宋年间，为抵御外侮，民间习武之风再度兴起。明清时期是武术发展的重要时期，各种结社组织纷纷兴起，诸多门派始渐形成，各式套路应运而生。到了清代末年，广大民众深受帝国主义列强的欺压凌辱，意识到“强国强种”的重要性，习武之风更是盛行。民国之初，人们深刻认识到武术在“富国强兵”中的重要作用，一方面提倡习练武术以加强体魄锻炼，一方面培养勇敢锐进的意志品质和“勿忘我族”的爱国主义精神。当时，许多学校均开设武术课程，积极倡导尚武精神。政府成立了中央国术馆，一些地方国术馆亦纷纷建立，出版武术刊物，组织武术国考，推广武术纲目与教材，为弘扬中华武术作出了重要贡献。此时的武术已明显地向体育归属。

武术在整个历史发展进程中，因为政治、社会等诸多原因，自身在发生变异。首先随着生产力的不断发展，人们的精神需求逐渐提高，武术不仅作为格斗技能存在，而且在人们休闲之余又作为一种技艺来表演，供人们娱乐。然而人们的欣赏情趣并不在于观其直露地表现真实的搏杀，而在于观其技巧，由此一方面对其技能中的某些方法进行限制，出现“相扑”、“角抵”式的表演，另一方面对格斗表演作出相关的规定，出现了竞技形式的“手搏”和“打擂台”，再则，又将格斗技法编串成套路供人欣赏。此时，所有的表演均已属于“游戏式”的体育活动。由于这种活动与军事格斗技能分离，统治者在一定程度上给予认可；还由于这种活动为广大民众所喜闻乐见而易于被接受。因此武术有了强大的生命力而延续千百年，并一再以异化的方式在民间流传。

其次，中国特有的伦理政治型文化的作用，使得武术主要是以套路形式发展。由于农耕民族先天的心理条件，及两汉以后统治阶级把儒家思想奉为正统思想，特别是宋明理学将孔孟思想推到至高的地位，以完成对中国社会封建伦理精神的建构，熔铸了中华民族独特的民族性格。人们将“德”作为为圣之本，将“仁、义、中、正”作为为圣之道，必然要摈弃“杀伐之心”，以求“仁道”。此时的武术也就自然不会再以“格斗”作为其主要形式，“好仁恶杀”使套路成为其发展的趋势，攻防格斗的技能被寓于套路之中。最终，套路使武术基本脱离对抗环境而只保留攻防含义。倘若需要切磋攻防技艺也仅限于“招数”，方法则多采用“点到为止”，而不是体能、技能的综合评定。

其三，武术在特有的传统文化氛围中，其发展呈多元化趋势。一是农耕文化自成方圆、相对封闭的状态，使得各地域内的武术形成风格迥异的特点。即使有外来的其他各类武艺，也会因地域内武术历史厚重，而不易扎根。即使能够介入，一般也会很快被包容、同化。倘若有想重立门户者，也会受当地的文化积淀的影响，使其很难突破原有的模式与风格。这就是为什么有南拳北腿、东枪西棍之说的缘故。二是古代哲学思想的影响和历代多有风儒雅士的不断介入，使各武术流派更富于文化韵味，更富有哲理，甚至依附于某种学说而造拳创派，如太极拳、形意拳、八卦掌等就是运用阴阳、五行、八卦等理论创立的。三是由于古老中华根深蒂固的传统伦理观，使人们对武术的取向不仅限于抗暴防卫、对抗竞技的作用，更多的则是用于强身健体、观赏娱乐与陶冶情操，甚至作为"格物"以完成理想人格的追求。

所有这些都表明了武术底蕴之丰厚与邃远。

新中国对武术的开拓

1949年中华人民共和国建立后，党和国家十分重视武术工作。老一辈无产阶级革命家毛泽东、邓小平就号召开展武术活动，刘少奇、朱德、周恩来、贺龙等亦积极倡导武术运动，并对武术继承与发展做过重要指示，将武术确立为国家开展的体育项目之一。历经40余年的发展，武术运动发生了巨大变化。主要表现在如下几个方面：

加强领导，完善组织机构，为武术事业的发展提供保证　为了加强对武术工作的领导，国家体育运动委员会先后设立武术科、武术处、武术研究院，各省(市)、自治区体委也分派具体部门主抓武术工作。1958年成立了中国武术协会，其后各地方乃至基层单位、体育院校与各行业也先后成立了武术协会，为做好武术工作奠定了坚实的组织基础。1982年、1992年和1996年先后三次召开全国武术工作会议，制定了武术进一步发展的方针政策。1987年国家体委还专门作出《关于加强武术工作的决定》。所有这些措施的实施，对各个时期武术工作的顺利开展起到了积极的指导作用，为武术事业健康发展提供了有力的保证。

武术的社会地位空前提高　中华人民共和国国家体委视武术为民族瑰宝，武术工作者因此受到了尊重、爱护与重用，他们当中的许多人参与了国家武术发展方针的制定与实施，并进入高等院校任教。还有许多社会武术工作者在各地政府的支持下，为推广与普及武术贡献了自己的力量，受到人民群众和政府的尊重与好评。在武术教育方面，各体育院校先后设立了武术系科，培养武术的高等专门人才。1984年国务院正式确立武术作为一门学科，批准招收硕士研究生；1996年又开设了博士研究生点，武术教育逐步进入高层次文化领域。

武术活动空前普及 从50年代开始，国家就编制推广简化太极拳及拳、械套路，编写体育系科武术通用教材。80年代改革开放以来，各地的武术馆、校如雨后春笋般兴起，每年举行全国武术馆校比赛。两年一次的全国民间演武大会，“武术之乡”评比活动，已推广实行的“中国武术段位制”等，以及90年代开始实施的全民健身计划，开展群众性的武术活动，使武术更加普及，极大地激发了人民群众的练武热潮。群众性的民间武术活动与国际民间文化交流日益增多，武术运动迎来了历史上空前规模的发展。

确定武术为竞技项目，使武术的运动技术水平不断提高 1959年国家正式颁布《武术竞赛规则》，以后又几经修订，引导武术竞技运动沿正常有序的轨道发展。许多省市成立武术队，建立青少年体校训练的系统网络。竞赛性质由表演赛发展为锦标赛，并进入全国运动会、亚洲运动会与世界锦标赛。近40年的实践，使武术建立起既保留其项目风格特点，又具有可比性的竞赛原则与制度。其中对套路运动坚持了“突出项目特点、严格动作规格、强化攻防意识、继承发展创新”及体现“高、难、美、新”的竞技技术方向。散手运动在经过十年的试点与探索之后，于1989年被正式确定为竞赛项目，形成了一条“技法全面、快速灵活、多变巧取、讲求实效”的技术发展方向。

持久地开展挖掘整理工作，坚持在继承中发展武术的方向 “取其精华、去其糟粕”是挖掘整理、继承发展武术的一贯方针。自中华人民共和国建国之初，就开展了对武术的整理、整顿与研究工作，以期适应社会发展的需要和为人民的健康与文化娱乐服务。1983年开始，自上而下进行大规模挖掘整理工作，历时3年，对全国的武术现状进行了一次全面普查，并对传统技艺进行挖掘整理，以避免失传。广大武术工作者为此付出了艰辛的劳动，热心的人民群众与老拳师们也纷纷献技献物，把家传珍宝奉献给国家。这次挖掘整理工作取得了丰硕成果，获得一批极有价值的拳技、功法的祖传孤本、善本、抄本等珍贵资料，以及各种世传家传的稀有兵器、器械400余件。所有这些均为武术的考证提供了可靠的材料，也为研究武术的发展提供了详实的依据。《中国武术拳械录》就是在此基础上整理出版的。由武术研究院组织编写的《中国武术史》中大量的文字、图片资料也多来源于此。挖掘整理的成果成为继承武术、发展武术的宝贵财富。

开展武术科研，加强理论建设 长期以来，中国武术以口传身教为主要教学形式，留下的理论也局限于“经验理性”的认识，科学论证分析几乎为空白，这势必影响武术的健康发展。此外，武术本身对传统的拳术、技法、功法须有一个“去伪存真、去粗取精”的科学论证与揭示。为此，从50年代开始，武术工作者会同运动医学专家对武术的健身价值进行了科学测定与分析。1978年中国共产党第十一届三

三中全会以后，武术的学术研究空前活跃，武术科学学会成立，由武术教授、讲师、教练员、民间武术家与其他学科专家共同参与组成的一支武术科研队伍，在国家体委(现称国家体育总局)等有关部门指导下，展开多方位、跨学科的综合性研究，取得了可喜的成果。①阐明了武术文化的发生、发展过程及其同中国传统文化的渊源关系。②运用现代生物科学技术对武术健身效果作了有益的探索与研究。③应用科学方法和现代技术监测手段指导教学训练，提高了武术运动员的身体机能与竞技水平。④初步建立起武术的理论体系框架和技术体系框架，将武术科研与理论建设推向新的高度。⑤有目标、有步骤地提出了武术发展的总体战略规划，初步建立起武术与外界(包括各种学科、各种类似项目、各种文化)的交流模式。此外，大批武术专著、武术教材问世，众多武术专业人才成为科研的中坚力量。所有这些，均使武术的发展进入一个更深的层次。

积极稳步地向外推广，使武术逐步走向世界 1982 年，全国武术工作会议正式提出将武术推向世界的设想。随后，通过制定国际竞赛规则，开办国际教练员、裁判员培训班，组织国际武术邀请赛，加大宣传力度，使越来越多的国家、地区与组织共同参与其中。近十余年，亚洲、欧洲、美洲以及大洋洲相继建立了各洲的武术联合组织，并于 1990 年成立了国际武术联合会。1994 年国际武联被国际单项体育联合会正式接纳为其会员。国际武联现已拥有 70 多个会员国家与地区。同时，武术还成功地进入了亚洲运动会，并成功地进行了四届亚洲锦标赛和四届世界锦标赛，被东亚、东南亚运动会定为正式比赛项目。其他各洲也举办了为数众多的类似比赛。竞技武术作为武术向外推广的先导与窗口，正在被越来越多的人认识和接受。武术运动正在世界各地兴起，并已预示出其广阔的发展前景。

目　　录

条目分类目录

说　　明

1. 本书分为武术基本理论、武术史、拳种、器械、术语·技术·功法、管理制度、教学·训练·科研·竞赛、典籍与书刊、人物等9个分支，共收1558个条目

2. 各分支所属条目，按层次顺序排列　人物条目以生辰时间为序排列

3. 一名多意条目，分别列入所属分支或类别。如"弹腿"，既是拳种名，又用作腿法名，则分别列入拳种和技术两个分支。

彩图插页目录

二、武术拳种

三、武术器械



八、国际武术组织

九、武术教学与科研

十、武术典籍与书刊

武术基本理论

武术基本理论研究　对武术理论体系中带根本性质的范畴进行整体的系统的研究。即从理论上对武术的文化内涵、体育属性、技法原理、价值功能进行探讨与论述；从武术文化是整个中华文化系统的组成部分的观点出发，研究武术文化与中华整体文化的血缘关系，研究武术文化与其他子系统文化如哲学、伦理、军事、宗教、中医、养生、文艺、美学、心理学、生理学、人体科学、社会学、仿生学等等的相互作用与影响。开展武术基本理论研究，总结出带规律性的观点与结论，具有重要的学术与理论价值，它将对武术运动的正确实践与不断完善与创新，起到巨大的推动作用。

中华武术是经历了漫长历史发展过程而形成的内容宏富精深、社会价值广泛、文化色彩浓厚的传统体育项目。自古至今，武术的称谓不下十余种，如拳勇、手搏、角力、技击、白打、使拳、武艺、武技、武术、国术、功夫等等，因此，对武术一词的科学概念的研究，就成为武术基本理论研究的首要任务。因为只有准确把握了武术这一概念的本质属性，才能在有关武术各方面的研究中进行准确的、合乎逻辑的思维。伴随历史的发展，武术的社会价值功能亦有巨大变化，特别是进入高科技文明的新时代，武术除了其固有的技击、健身、养生、娱乐等基本功能以外，更衍生出许多适应世界时代潮流、满足人们多方面精神生活需求的功能，如健美、竞争、品德修养、自我完善等，因此，对武术功能的系统研究与阐述，对促进武术的发展，使其更好适应时代潮流有着重要意义。

以技击为核心的武术技术，无论徒手、器械，表演，散手、套路，均可谓万紫千红，博大精深。从百千种武术技术中概括出带根本性的技法原理，抽象出具有普遍性的基本规律，对于武术的传习与运动实践，有着十分重要的实际意义。经过研究，目前总结出的武术技法原理十分丰富，其最主要的有：体现武术本质特征——技击技术的技法原理；掌握武术辩证对立统一的阴阳变化原理，包括动静、虚实、开合、进退等；符合人体结构特征的原理，如肢体动作姿势、力量方向与力度、打击的部位与相关技术等；符合器械形制特点的原理，如长兵短用、短兵长用、刀剑各有特色等等；攻防守时的原理，即在攻防格斗中掌握时机的原理。对武术技法原理的研究与总结，将更能突出武术这一传统项目的文化特色与民族特色，揭示武术的技击、健身及审美等各方面特征，从而更好地促进武术运动的开展。

中华武术之所以具有神奇的魅力，不仅因为它具有高度成熟的技巧和迷人的神韵，更根本的原因还在于它蕴含着深刻的东方哲学思想。著名武术家杨澄甫指出："中国之拳术，虽派别繁多，要知皆寓有哲理之技术。"（《太极拳之练习谈》）不少外国朋友迷恋中华武术，也还在于它有着丰富、深刻的思想内涵。因此，从哲学层次上探讨武术的思想渊源，认识武术所包含的古典哲理，对于更好地把握武术的特征，从而促进武术的发展与传习，有着十分重要的意义。中华武术汲取了古典哲学的"道"、"气"、"天人合一"、"太极阴阳"、"八卦五行"等观念，使武术的思想理论更为丰富精深，内外兼修的作用更为完备、显著，其文化与体育的双重属性得到有机的结合与完美的体现。

中华传统文化的显著特色之一是有着浓郁的伦理色彩，故人们称中国为"礼仪之邦"，中华武术亦因具有丰富的伦理思想而形成其又一主要特点与优点。中华传统武术以孔孟儒家的"仁学"为伦理核心，以"和谐"为价值准则，以爱国、尚武崇德为人生理想，故武术成为修身育德、陶情怡性、内外兼修、身心并完的独具特色的传统体育项目。对武术伦理进行系统的研究与论述，不仅有理论意义，更具有重大的实践意义。

在冷兵器时代，武术与军事的关系最为密切。武术的核心是技击，在冷兵器时代，军事则

是技击在战场上的运用,故二者可说是同源之水,同本之木,在历史进程中,时常相互交融,相互促进。武术中的实用性技术是军旅武艺的主要组成部分,故古代兵家多从民间武术中汲取营养以提高军队战斗力;而军旅武艺的研究与历代丰富的兵家著述,又极大地促进了民间武术的发展与提高。但民间武术与军旅武艺在社会功能、技术特点等方面,又存在着显著的差异。对二者密切而复杂的关系及相互作用的研究,不仅有助于弄清武术文化这一复杂现象,而且对于正确地发展武术、推陈出新更有重要意义。

宗教与武术呈现出令人眼花缭乱的复杂联系,无论佛教、道教以及众多民间宗教,它们似乎都与武术有不解之缘。对宗教与武术这两种文化形态的相互作用作深入的研究,了解二者关联的契机与因由,是武术理论研究的一项重要任务。从本质上看,武术与宗教是属于性质迥然不同的两种文化形态,但它们在漫长的历史演进过程中却又互相汲取,互相依托,形成紧密联系。佛、道及民间宗教从自卫、健身以及在特定历史条件下的军事需要出发,大量利用武术;而武术与宗教共同汲取古典文化以充实各自的理论、思想,指导自己的实践。武术还从宗教的修炼体系中汲取某些理论与方法,纳入武术习练与竞技的范畴。这样一来,就出现许多集宗教与武术于一身的带有传奇色彩的人物,而寺庙、山林如少林、武当、峨眉等,更成为武术重要流派的发祥地,使武术披上了一层宗教的神秘色彩,在中华文化史上独具特色。因此,对武术与宗教关系的因由与实质作科学分析,有助于人们正确认识和理解武术文化特色,促进武术更健康地发展。

武术与中华传统医学存在着有机联系,并且在二者的结合中产生了交叉学科——以治疗创伤为主的武术医学。武术汲取了中华传统医学整体观、辩证观的有关人体生理、病理及诊治的理论,结合武术技法的运用,创造了独特的武术医疗、养生、保健等学科。武术与中医的结合源于武术实践的需要,漫长的历史发展使这种结合产生出巨大的成果:古代及当代均出现一些著名的武术家兼医学家;而中医伤科在创伤治疗方面的卓有成效,亦与武术医疗有着至为密切的关系。

健身、养生是武术的基本功能之一,而养生文化则是中华文化系统中最富生命力的一支。因此,武术与养生亦存在着血缘的交叉乃至重叠的关系。武术以古代丰富的养生理论为指导思想,并在功理功法上与古代养生相互汲取、融摄,形成了武术养生的独特体系。中华武术养生、强身的显著效果,是武术受到人们喜爱的重要原因之一。系统地研究武术养生,使之不断推陈出新,更好适应人们的需求,是武术基本理论研究的一项带长远性的重要课题。

中华武术之又一显著文化特征是具有丰富的美学内涵,显现出充分的审美价值。因此,武术与同样以审美为主要特征的文学、艺术、舞蹈、戏曲以及今日之电影、电视等文化形态,必然有着极为紧密的联系。武术的娱乐性特征从武术的萌生即开始显现,古代武术与武舞在许多情况下实为一体,娱乐嬉戏是其主要属性。汉唐以来,武术的表演性套路与对练形式不断发展,也是武术娱乐性不断发展与增进的过程。武术的娱乐性及美学价值,使文学、艺术从远古起,就把武术作为其创作与表现的重要题材与对象。历代涌现大量讴歌与赞美武士英雄的诗歌,表现了英武豪迈的意境。自汉唐以来的各种长短篇小说,描绘出众多侠客武士的英武形象。至今,武侠小说仍是最受广大群众喜爱的通俗文学读物。当代的电影电视作品中,武术更占有不可或缺的一席之地,成为最受观众青睐的内容之一。

武术蕴含着极其丰富的审美因素,它和中华文化的绘画、书法、舞蹈、戏剧等艺术形式有着许多共同的美学内涵,最为主要的如:形象美——武术展现极为优美的英武形象;神韵美——亦称气韵美,武术显现的超然于世俗之外的风采、气度,给人一种只可意会不能言说的美的感受;意境美——武术将人引入一种飘

逸、洒脱、豪放的境界；刚健美——武术所展示的柔中显刚、雄健英武的神态之美；和谐美——武术的刚柔相济、动静结合、阴阳协调、内外一致等所表现的和谐统一之美。此外，武术美还有节奏美、劲力美、技击美、惊险美等等。诸多方面的美学因素，通过统一、完整的武术活动得到充分的显示。深入研究、认识武术之美，创建武术美学，对武术的不断开拓与创新，有着极其重要的作用。

中华武术在进入20世纪的近代社会以后，开始发生极其巨大的变化。这种变化，就是古老的中华武术在进入科学发达的新时代，开始了其历史进程中的一个崭新的阶段，即武术为适应现代社会走上了科学化和现代化的崭新历程。在漫长的中国封建社会中发展成长起来的武术，在中华传统整体的、省悟的、直觉经验的思维方式与方法的影响下，形成了自己古老的理论与技术体系。在其进入以科学技术为主流的新时代之后，必然与西方以实证的观念与方法为主的现代科学文化体系发生碰撞。因此，和整个中国传统文化所面临的问题一样，武术亦面临汲取现代科学以改变自身，使之科学化、现代化的新课题。这样一来，武术科学就与一系列现代自然科学、社会科学开始发生联系，它们是：运动生理学、运动心理学、运动生物力学、人体科学、仿生学以及社会学等。这些现代学科，是现代体育科学的重要组成部分，是发展现代体育运动必不可少的科学。因此，中华武术要成功地走上科学化、现代化的道路，就必须与现代科学相结合，充分汲取当代高科技的理论与技术，利用先进的实验设备与科研方法。应该指出，由于中华武术属于古老东方传统文化体系，它与近代西方文化科学体系之间存在着一定的差异性，要使二者结合起来，将是一个漫长而十分艰巨的过程。当前，武术与上述各门现代学科的联系还仅仅是开始。随着中国整个体育科学的发展与提高，武术的科学化与现代化必将日益加快步伐，这也是武术科研工作者当前的研究方向和课题。（旷文楠）

武术的概念　武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。是中国传统文化的组成部分。“武术”一词最早见于南朝《文选》颜延年《皇太子释奠会》诗中：“偃闭武术，阐扬文令。”武术是中华民族在几千年的历史进程中创造、发展起来的。远古时代，生产力低下，原始先民用最早的技击术来与野兽和敌人进行搏斗，以达求生之目的。随着生产力的提高，人们在满足最基本的生存需要以后，开始有了更多的精神生活的需求，此时武术在具有御敌自卫功能的同时，也作为人们健身和娱乐的手段。但当时技击之术仍然主要用于格斗，无论是民族战争、阶级之间的战争，还是少数人之间的搏斗，都是以短兵相接的格斗为主。在不同历史时期，武术一词的内涵也不尽相同。颜延年诗中“武术”一词是指军事活动，以后则多指强身、自卫的技击技术。武术强烈地反映出中国传统文化的特点，这表现为：它的运动形式可分为套路运动和格斗运动两大部分；它的拳理充分体现了中国传统哲学思想；它的用武之道体现了传统的伦理观念；它的基本理论和中国传统医学、养生学密切相关。可以说武术是集防身、健身、修身养性于一体的体育运动。

武术概念的内涵　武术的内容和运动形式，始终是围绕着“技击”这一根本属性而不断发展变化的。武术在古代主要作为一种格斗的技术而存在，无论是少数人之间的搏斗、较艺，还是大规模军事阵战中的厮杀，都离不开这种技术。动作具有攻防技击价值是武术的最主要特点，是其本质属性。许多具有这一本质属性的格斗技术聚集在一起，就构成了武术。

随着火器的使用和进步，武术在实战中的作用逐渐减弱，使武术技术渐离技击实战向近于健身养生的方向发展，至今已发展成为一种现代体育运动项目，但其技术仍保持着技击的含义和特点，并能使练习者掌握一定的攻防技击技术和能力。

武术概念的外延　这里是指那些具有武

术本质属性的，包括不同运动形式和不同演练特点的所有武术项目。总的划分为套路和格斗两部分。

武术套路运动包括拳术套路、器械套路、对练套路和集体演练。这里虽然包括有不同拳种、不同流派的套路，并包括徒手或使用器械，单人、双人至多人的练习等许多不同形式，但其共同特点是将一些武术动作按照一定顺序编排起来，进行演练。即使是对练套路，也是练习者按预先编排的动作顺序进行假设性的攻防实战练习。

格斗运动是二人在一定条件下，按照一定的规则，自由地运用某些攻防技击方法进行的身体对抗。练习者的动作是依据对抗时双方攻防的实际情况相机而用的，攻防动作没有固定的顺序。

武术还有一些功法练习和单势练习。因为在武术训练中人们往往要根据套路或格斗的不同需要，有所侧重地选用一些功法和单势作为训练的辅助手段，实际上这些内容是附属于套路练习或格斗练习的，而不是武术的主要运动形式。

武术的上属概念　武术在其发生、发展的过程中，和中国历史上的哲学、政治、经济、军事、宗教、伦理道德、教育等许多方面都有密不可分的联系，具有浓厚的中华民族的色彩，是我国珍贵民族文化遗产的瑰宝。武术本身虽然有着技击特点和作用，但由于它又是一种人体运动，所谓“搏刺强士体”，即在技击训练的过程中也有健身的功能，特别是火器日益发达以后，武术的健身作用更加重要，最终发展成为一个体育项目。由于这一过程也是随着中国历史发展而进行的，所以武术作为一个现代体育运动项目仍具有浓厚的中国民族特色，是中国传统体育的重要组成部分。

武术概念的嬗变　在探讨武术概念的发展变化时，需要考察不同历史时期武术的社会实践和人们在当时历史条件下所能做到的对武术概念表述的方法，需要了解武术自身的发展和人们对武术概念认识深化的过程。

在1932年《国民体育实施方案》中，论及武术说：“国术原我国民族固有之身体活动方法，一方面可以供给自卫技能，一方面亦作锻炼体格之工具。”当时，随着武术技击实战功能的减弱和20世纪20年代前后西方体育进入中国，人们开始更多地从身心锻炼、审美情趣等方面来挖掘武术的体育价值；同时也不完全否定武术的技击特点和功能。所以在上述概念中既强调武术“可供给自卫功能”，又说武术“可作锻炼体格之工具”。这也与当时中国的民族危机日益深重，提出的“强国强种”、“御侮图存”的口号相一致，与孙中山在《精武本纪序》中所述“我国人曩昔仅袭得他人物质文明之粗末，遂自弃其本体固有之技能以为无用，岂非大失计耶……不知求自卫之道，则不适于生存”的思想相一致。在上述表述中既说明了武术的技击特点，又说明了它的体育性质，还说明武术是“我国民族固有之身体活动方法”，与我们现在所说的武术的上属概念是中国传统体育项目相一致。这种认识是正确的、进步的。

1957年在北京举行“关于武术性质问题的讨论”，21位与会者进行了两天的热烈讨论。一致认为武术有技击的性质和特点，特别在古代更是如此；现代武术是体育，以健身为目的。同时认为武术是民族文化遗产的一部分，是民族形式体育的内容之一。这是一次关于武术概念的专题学术研讨会，包括了武术概念的主要内容，只是没有形成较统一的文字表述形式。

50年代有人提出“武术即是技击”的观点，当时这是一种具有一定代表性的看法。后来被当作“唯技击论”受到了批判。

1961年出版的《体育学院本科讲义·武术》是我国首部全面讲释武术的带有权威性质的教材，它将武术的概念表述为：“武术是以拳术、器械套路和有关的锻炼方法所组成的民族形式体育。它具有强筋壮骨、增进健康、锻炼意志等作用；也是我国具有悠久历史的一项民族文化遗产。”其中强调了武术是一种“民族

形式体育”，涉及到了武术的运动形式，即“拳术、器械套路和有关的锻炼方法”，甚至还涉及到了武术的社会功能。但在上述论述中引人注目的是没有提到武术的技击特点，在社会功能中也没有提及可使练习者掌握一定的攻防技能。虽然在教材后面的论述中提到“武术的第二个特点在于它是从攻防技术中提炼组成的民族体育项目”，但在围绕此点所展开的论证中也尽量淡化武术的技击特点。对照 1957 年的“关于武术性质问题的讨论”和当时其他的文献可知，这反映了在批判“唯技击论”以后的 60 年代初，人们对武术概念的认识。

在 1978 年出版的《体育系通用教材·武术》中，对武术概念的表述出现了许多新的内容：“武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作为素材，按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾相互变化的规律编成徒手和器械的各种套路。它是一种增强体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。”一方面明确指出武术是一种“民族形式的体育运动”，具有“增强体质、培养意志”的社会功能；另一方面亦明确指出了武术的技击特点，并用具体的、有代表性的技击方法来表述，强调武术以“攻防格斗动作为素材”。它所说的“矛盾相互变化的规律”也是武术攻防技术的变化规律。文中还提出了“训练格斗技能”的功能。既强调武术的技击特点，又说明武术的上属概念是“民族形式的体育运动”，从而确定了现代武术的体育属性，较好地解决了二者的关系。

自 1979 年在全国武术观摩交流大会开始试行武术的对抗性项目起，对开展武术散手、太极推手及短兵等对抗性项目的可行性进行了探索，并逐步积累了经验。所以在 1983 年出版的《体育系通用教材·武术》中，对武术的概念又有了新的补充：“武术是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律组成套路，或在一定条件下遵照一定的规则，两人斗智较力，形成搏斗，以此来增强体质、培养意志，训练格斗技能的体育运动。”这实际上已包含了武术概念的全部内容，为人们研究武术的概念提供了基本思想。

长期以来关于武术概念认识上的模糊和不统一，影响了武术理论研究的进行和武术实践活动的开展。为此 1988 年召开的武术学术专题研讨会，使武术界对武术的概念有了一个明确而统一的认识，将武术的概念表述为：“武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。”这是武术理论研究的一个重要成果。

（温　力）

武术的功能　武术运动在精神方面和物质方面对社会产生影响和作用的总和，它的不断被认识被揭示和继续向深度开拓，必将促进武术的发展和进步。

武术，作为一种独特的民族体育项目，在几千年的发展过程中受到中国传统文化的深刻影响，其功能也表现出多元的文化价值取向。武术的价值观念和行为方式在各个特定的历史时期对社会产生着不同的、多方面的功用和效果。总括起来有以下四种。

壮内强外的健身功能　武术在其形成和发展的过程中，涵摄了我国传统医学、养生学、仿生学的诸多精华，成为广大人民群众喜闻乐见的健身项目之一。

早在古代，人们就已发现武术的健身价值。兵士们操练武术既能提高战斗技能，又能增强自身的身体素质。为此，古代著名军事家孙子云：“搏刺强士体。”由于古代战事频繁，参战人数众多，士兵体质的强弱往往就是军旅战斗力强弱的主要因素。没有强健的体魄，便不能掌握精炼的战斗技能，没有战斗技能则难于战胜对手。故而交战各方均十分注重增强士兵的体魄。一方面严格训练士兵，以锻炼体魄、胆识等；另一方面在招募士兵时就注意选拔“有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者”。由此可见，历代军队和民间以武健身之风十分盛行。此外，为了适应不同年龄、不同体质人等的健身需要，那些武师先人还创编了诸如“百兽舞”、

"五禽戏"、"八段锦"等武戏及诸多具有较高养生价值的拳种,如太极拳、形意拳、八卦掌等,使武术与军体健身相映同辉,发挥了医疗、健身、养生的综合效能,成为体育健身与格斗技能紧密结合、体用并重的典范。

作为健身项目,武术有异于其他体育项目的根本点在于:武术注重"内外兼修"、"神形共养"的"修炼观",强调意识与肢体动作的高度统一,即"心身合一"。所谓"内外兼修"的"内"系指人体内的脏器与人的心性、精神与意识。"外"系指人的体形体态。内外兼修就是在健身的实践中,重视精神意识、脏腑器官和体形体态的同步修炼,不偏废一方。所谓"神形共养"就是不仅注重形体的练养,还注意精神的调摄,强调意识对形体的主使作用,以达到形体健康、精力旺盛、身体与心理(精神)平衡发展。通过这种"内外兼修、神形共养"的锻炼方法,一方面能使作为生命载体的身体状态得到质的提高,另一方面又能在精神的感受中获得全新的内在体验。其他健身运动均是以肢体活动作为最先发动,尔后在活动中和活动后获得形体的锻炼和心理的欢悦。武术健身则是以意识的调摄为先导,最早从心性、意、气开始,首先获得心理的调节,自"内"向"外"地推延发动,然后使形体得以充分运动,以此达到身心"中和"的炼养。武术健身最终不仅仅是获得一种锻炼与欢悦,而且能获得生命的内在自由与生机,使之日臻完善和完整,以至益寿延年,高度表现了人体生命与运动的同构形式。

当今,大量的科学实践证明了武术的健身与养生的作用。武术中的"以意导动"、"以意运气"、"以气运身"的法则对人的神经系统的锻炼亦极为有益。以武练身整个活动中的"意存丹田,意布五梢"循环往复的念动训练使中枢神经兴奋性增高,应变能力加强。同时,通过活动使人的气血充沛、活跃,使分布在脑的毛细血管大量开放,增强脑部血液循环,从而加强脑细胞的供能条件,改善大脑功能,增进中枢神经系统的灵活性与稳定性。

武术讲求"内练一口气",这"气"虽有多义指向,但并不否认呼吸在武术运动中的重要作用。武术运动的呼吸与自然呼吸相比,更强调"深、长、细、缓、匀、柔",其腹式呼吸由于保持了腹实胸宽的状态,使胸腔宽松,为肺活动创造了良好的条件,有利于氧气和血液的畅通运转。

武术运动在提高骨骼肌工作能力的同时,也对骨骼的结构产生了一定的影响。在对老年人骨骼研究中发现,武术中一些绵缓型拳种对延缓骨质疏松及脊椎压缩性变形均有较好的效果。

武术运动对于机体生理、生化方面的影响是全面的。长期从事武术锻炼,能发展人体的速度、灵敏、协调、柔韧、耐力、弹跳等综合体能素质;提高内脏器官的功能,促进身体的全面发展,增强体质;提高人体的适应性和免疫机能,延缓人的自然老化。

修心养性的陶冶功能 武术的陶冶功能主要是指武术道德的完善与提升。中国传统文化属于以"求善"为目标的伦理文化,对实用技术的探求,往往也从属或落脚于伦理道德这个基本点上。武术也就自然成为加强道德修养的载体工具,使之在客观上又具备了修心养性的陶冶功能,成为习武者追求个体自觉、精神实现和人格价值的重要手段。武术的陶冶功能主要表现在以下几个方面。

促进个人融入社会 习武者最初学武的动机大多是以防身健身为需求,但随着介入到武术之中,开始全面接受传统武术伦理的系统教育和具体指导。从礼仪举止到行为规范,从培养观念到建立意识,处处体验到传统伦理文化强化个人行为规范、注重人际关系的氛围,并渐渐地领悟其中的道理以及精神指向的理想目标,使自己全身心地融入集体与社会之中,由此而产生一种社会使命感,树立自觉维护正义、忠于民族、报效国家、对社会有所作为的思想。"精忠报国"的岳飞,"金戈铁马、气吞万里如虎"的辛弃疾,一生抗倭、南北征战的戚继光和俞大猷,为抗击英国侵略军、血染沙场、

坚守虎门炮台的关天培等，皆无不从武艺中汲取了一种精神营养而立德、立功、彪炳千秋。广大的习武者也同样能从中得到启示，把个人的习武行为与社会责任和义务联系在一起，进而使习武为平治天下、安邦定国服务，或者是护贫济困，为仁一方。

实现道德的净化　主要表现在如下四个方面：①诚以为道。“诚者，物之始终，是故，君子诚之为贵。”“诚”作为武术道德范畴主要是指真实无欺地履行武德信念，即具有一种道德义务感。倘若不具备这种情操，一切道德行为都不可能持久，习练武术亦不可能持之以恒。“诚”的精神强调了武德行为的自觉性，并把其视为武术实践活动的基本动力。有了“诚”的境界，行为就自然合于“道”，就可“齐家，治国，平天下”，“以德化育万物”。所以大凡习武者都在学武前立志以“诚”接物待人，并在日后的习武实践中自觉运用诚的信念来致力于道德的修养，实现自我的转化以至实现人生的价值。

②止于至善。习武者通过习武活动使道德处于至善或臻于至善的境界。为人师者要止于仁，为人徒者要止于敬，与人交者要止于信，为事业者要止于恒。千百年来习武者皆将至善与武功作为其人生的课业并重同修，从而形成崇尚武德的优良传统。

③重义轻利。武术界历来把“以仁义为先，而不以功利为急”作为衡量武德高尚与否的重要标准之一。堂堂正正的习武者把“正其义而不谋其利，明其道而不计其功”作为自己的学规，也就是说习武者始终要以国家社稷、民族大众的利益为首任，而不以习武谋取私利。这也就自然成为习武者立身的根本和人生价值的取向，使众多习武者能在“解黎民于倒悬之中，济困危于艰难之时”以义为上，前赴后继，义无反顾，甚至是“舍身取义”、“杀身成仁”。

④存养省察。要做到诚以为道、止于至善和重义轻利就必须存养省察。这是习武者修心养性必然采用的内省方法。所谓“存养”即“存心”、“养气”，亦即习武者在任何时侯都不可挟技逞强，要始终存有善良道德之心和仁义之心，要培养“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的“浩然正气”，同时还要提倡理直气壮惩恶扬善之“大勇”，而不是意气之勇，更不是逞一时之强的血气之勇。“省察”就是在“存养”中时时反省检查自己，最终达到“言忠信，行驾敬，惩愤窒欲，迁善改过”的目的；着重强调武德修养的自觉性。

追求“天人合一”的思想境界　“天人合一”是中国传统哲学中的一个主要命题，也是中国伦理精神的传统模式，同样也是武学的最高境界。“天人合一”之“天”，在中国文化原初的观念中有着多种意义：有自然的“天”，指的是客观性与实在性；有命运的“天”，体现的是具有必须承认的规律与必然性；有精神的“天”，反映的是自然规律的权威性和不可逆性；有德性的“天”，强调的是道德的本性与最后的根源。其中“人”则是指涉足武学的芸芸习武之人。这里的“天人合一”主要基调就是强调习武者要与客观外界保持高度的和谐一致。

正是由于传统文化母体中涵蕴着“和谐”的潜质，习武者也就自然地把与外界的自然合拍、物我一体作为精神追求的最高指向和修养心性的人生课业去认真对待。在此，习武者随着练习时日的推延和功力的增加，就不会再以逞强斗狠、征服他人作为其习武最终目的，而是通过不断的习武认真体悟武学的奥秘和人生的真谛，自觉地解决人伦与人格、个体与整体之间的矛盾。进入“天人合一”境界的习武者即可做到“从心所欲不逾矩”。

演打相济的审美功能　武术的运动形式有两种：一是套路的演练；二是徒手或持械的对抗。正是这两者相得益彰的结合，才充分反映出中国传统美学中“以美启真”、“以美储善”的独具魅力的审美特点，也才使得人们在审美的情趣中得以欢娱，得以陶冶，得以净化。

武术的套路与对抗，就其内涵而言已不完全相容，但因传统的武术观和传统美学的“中和”原则与艺术特征在其间起着“糅合”作用，

使人们对套路和对抗产生了别有情趣的“演打”相济的审美感受。在演练套路时能感觉到“打”的氛围，在对抗时能体味到“演”的韵味。

武术的审美功能具体地体现在悦目、悦心、悦志三个既独立、又相互联系的方面，亦可将其理解为审美形态中的三个层面。它们在递进中发挥着各自的功用。

悦目的功能　指人们在参加武术活动中获得的感官上的直接的审美愉快。武术运动，不论是套路演练，还是徒手或持械对抗，整个动作过程可以说是个不断变化着的形体表现，其中闪展腾挪、窜蹦跳跃、拳脚相加、摔打跌扑等在完成的一瞬间，又无不是一个精美的造型结构。比如对演练套路的感觉，通过变化的招式，人们会在眼前不断地感悟到一幅幅流动着的画面。这些“画面”时而似波涛汹涌；时而如行云流水；时而如巍巍崇山，泰然耸立；时而像惊魂脱兔，狡黠多变；时而表现出剽悍狂放；时而显示出通达干练。这种在心理学上称之为“差异原理”的变异，时时唤起人们新鲜的感知而使人享受到美的愉悦。此外，在流畅的动作中无不显现出劲力与速度，无论是演练套路和对抗散打，都能让人感受到在形体变化的动作中显露出雄浑的气势，即使是在短暂调整的静态中，人们也仍能觉察到那内在鼓荡的气息。当人们看到变幻中的招式在产生效果时，尤其是散手对抗中看似平常、但又匪夷所思地被“击中”时，人们会忘却当时的险恶而沉浸于“妙招”的玩味之中，并产生一种无可名状的欢愉激动。这就是人们在审美最初阶段获得的悦目的美感。

悦心的功能　从悦目的美感中，自然生理的愉悦需求得以满足。但由于武术本身的深厚与广博，也由于人们更多地参与到这项运动中来，认知范围日益扩大和加深，愉悦也就会自然而然地通过耳目渗入心灵。虽然，“悦心”中也包含着无意识的本能满足，但进入悦心阶段，人的本能情欲由于与其他多种心理功能会合，如理解、想象、感想等，从而得到了改建和提炼，这样就获得了悦心的审美功能，并进入了陶冶性情的新的感性与理性、社会性与自然性相统一的认识层面。

随着对武术了解的深入，人们常常通过有限的、偶然的、具体的感知视听形象，领悟到更深远的、内在的内容，从而提高人们的心意境界和开拓人们的暇想空间。如套路的演练，在整体上的感觉是反映了一种在自圆状态中的，得以与自然协同的秩序性、动作技术的规范性、张驰有度的节奏性和跌宕起伏的韵律性。在个体动作上又集中了中国古老艺术传统的原则，以“象形”、“指事”、“会意”为本源，通过概括性的模拟写实，表现形体的语言和动作的寓意。像太极拳表现出的绵缓、圆活，反映了人生的“中和”及主动与自然界的谐和，表现出沉稳中渗出的灵秀；长拳的飘逸潇洒与狂放不羁显示了鸟瞰世事和气吞山河的气势，其中却又不乏在奔放中透示的安谧；南拳的沉桥硬马，给人以稳扎稳打，慓悍干练和神圣不可侵犯的凛然之气，其中却又在狞厉中包含着祥和；散手的对抗，呈现为一种随机的、开放性的自组织状态，它的一拳一腿、一摔一跌、一攻一防，无不表现为一种“明规矩而脱规矩，不在规矩而守规矩”的“道法自然”的境界，显示出骁勇粗犷的壮美形象，反映了巧取灵放的东方智慧和锐意进取的豪迈气概。

悦志的功能　如果说武术的“悦目”是指在生理基础上，却又超出生理的感官愉快，它主要培育人的感知，“悦心”是指在理解、想象诸功能配置下培育人的情感心意和审美意识，那么武术的“悦志”则是指在道德基础上达到某种人生的感性境界，是对某种道德理念的追求与满足，是对人的意志、毅力、志气的陶冶与培育，应该说这已属于伦理美学的层次。

武术原本与“打”、“杀”有着某种内在的联系，但由于中国传统文化的特质使得它不再以“逞凶斗狠”为目的，而是以“好仁恶杀”为要旨。由此，人们将武术作为物化的“止善”情感，从中引出人际间种种的仁爱为怀、温情脉脉的世间留恋和自强不息的浩然正气。此时，各种放纵的情欲、行为、动作，各种残忍、凶暴、

险毒的心理情绪，各种野蛮、狡诈和邪恶，都被摈弃在外，从而建立起以“仁”为心理情感的“自觉的人性”。这时对武术的审美就已具有高扬了人性后的愉悦快感和崇高意味，最终为促成人格的完成奠定了基础。

攻防兼备的防身功能　“防身”在武术产生之初即是其最根本的目的。我们的原始先民在当时“鸷鸟攫老幼、猛兽食颛民”的恶劣的生活环境中，靠着顽强的生存意识及助于拳脚的简单工具，猎取食物和保护自身的安全，以争得生存的权利，此可谓武术发展的最初动因。随着生活经验的积累，人们已意识到对格斗经验进行总结的必要性，以提高自身搏杀防卫的能力，继而整理、汇总、提炼出简捷实用的方法，并实施必要的训练。这应该说是武术格斗技能系统的最初表现形式。随着社会的发展，搏击运用范围的一再扩大，武术的格斗技能辅用于社会生活的各个方面，尤其是在冷兵器时代，武术格斗技艺一直是作为征战杀戮的最主要手段。由于年代的久远和人们实战经验的不断积累和传袭，人们认知能力的不断提高，使得这种技艺愈加丰富与完善，逐渐形成了一整套完整的、攻防有序的、反映东方人睿智的武术格斗技术体系。

如果说，我们的原始先民利用简单实用的格斗方法保护自己只是出于一种潜在的防卫意识的话，那么发展至今，由于物质生活与精神生活的不断丰富，人们为了在纷繁的、尚不能坦言安定的生活环境中生活，具有有效的自我保护能力则成为一种自觉的意识。与此同时，武术格斗术的用途特质也发生了变化：一种是作为冷兵器时代体现主要战斗能力的军事格斗术更加专业化，专向化；另一种是以保护自我为主的防身术应运发展起来。虽然两者在技能上具有共通之处或有某些内在的联系，但无论从主观上还是客观上来说，后一种应该说是主要以“制服”却非“制死”对方为目的的“小巧功夫”。而且，后者更具有日常生活化的特点。这是因为这种防身自卫不同于军事上两军对垒的开仗厮杀，它多是在日常生活中，在猝然的情况下，遭受突如其来的侵害时采取应急处置所运用的防护措施，或者出于维护公道、主持正义时的见义勇为和惩恶扬善所施行的除暴手段。类似这样的情况在日常生活中是时有发生的。基于这一原因，人们就会产生掌握一定的搏斗和自卫能力的需求，武术中攻防兼备的功能恰恰满足了人们的这一需求。因此它具有了一定的社会性和普遍意义。

传统的防身观念对“攻防兼备”有几种解释。其一，是本然的解释。武术各拳种的格斗技巧纵然各具特色，但均非逞血气之勇的蛮斗，而是强调攻防兼备，进退有至。诸如太极拳的“引进落空令即发，黏连粘随不失顶”；长拳的“手似两扇门，全凭脚打人”，“不招不架就是一下，犯了招架就是十下”；形意拳中也有“功、顺、巧、疾、狠”的说法；南拳讲求以“桥手”堵截、防化、上下逼封、贴身近战；等等。这其中都从不同角度说明了攻防有序、兼而备之的道理。其二是从转义上讲。武术强调“以德服人”，因而在防卫时也极讲分寸。对各种人等、各类事件，所取的态度与方法也不尽相同。如对盗贼之类，只要对方不是恃强胁迫自己，大多只须“拿住”；与不期而遇且又蛮横无理、恃强凌弱的人发生冲突，只须“摆平”，不使其“狂妄”即可；对有预谋或有意的伤害，则以全力以赴保护自我为要，倘不能挫败对方，其结果只有加害于己；对“路有不平，拔刀相助”的做法，要做到既能保护自己和受害人，又能严厉打击狂暴之徒，颇有惩治的意味。当然，因人而异在实际情况中的把握较为困难。正因如此，习武人不但要有从善如流、“感召天下”的情操和意愿以及技高一筹的武功，还应对“攻防兼备”要有“节制有度”的理解。

练武防身是个传统的观念，它与中国传统的伦理、文化及社会政治结构都有着必然的联系。中华民族对本民族的劳作生息强调的是“安居乐业”，以“耕读传家”为自豪，所以人们希冀的是“孝治天下”，“贵一道而同风”；注重的是人际间的情感，愿意邻里相睦，协和万方，相安无事。传统的防卫观念也就自然注入以

"人不犯我，我不犯人"为基调的心理特质，集中反映了人们既有抗暴自卫的心理准备，又有不愿恃强凌弱的道德品质。因此"防身功能"重点是在于"防"。正是这种"平实、求安"的文化心理，决定了人们最初从"为自卫而习武"的心态开始，渐次过渡到由习武而建立"自信"、完成"自强"的心理求索之路。因为绝大多数的习武者日常生活中并非经常处于面临"防卫"的境地，甚至可能没有"防卫"的机遇，最终可能只是通过习武来完成自我人格的塑造，这就无形中使得"防卫"概念具有了深层的指向和广义的诠释。

尽管如此，"防身自卫"的功能还仍作为武术本质而又显见的特征深深地注留于人们心中。此为浓重的传统意识所致。因为，在长期的、传统的"人治"社会，在道德力量不能溯及时，人们对待防护自身的态度肯定是"以其人之道还治其人之身"，这的确是一种简捷明快的处事哲学。即使在现代社会，由于法制尚不健全和完善，当个人受到人身侵害时，依靠社会与法律的力量还不能得到及时满意的解决，唯一能够做到的就是自身具备的防身自卫术，因此武术的防卫功能仍然有着现实意义。但是，我们也须注意，不能过分宣传武术的防卫功能。因为，现代社会毕竟已步入法制轨道，"以法办事"是处理一切事物所应遵循的基本准则。再则，依据现行法律，"正当防卫"的"度"是有准确界定的，然而在实际操作中却是较难把握，防卫不当即有触犯法律的可能。所以，现今的首要任务应该是在掌握好防卫技巧的同时，加强普法教育和道德品质教育，培养人们的法制观念。尤其是当今武术已作为现代体育系列的一部分，我们应该更多地阐明它的体育性质与运动特点，使人们感受到参与其中的更多乐趣在于竞技时的刺激和健身娱乐时的欢悦。（于万岭）

武术与军事 在中国古代文化系统中，武术与军事可谓同源之水，同本之木。这一历史现象，是由于武术与军事武艺有着最本质的共同特征——攻防格斗技击之术所决定的；也正是这一历史渊源，武术与军事在漫长的历史长河中，相互融会贯通，军事促进了武术的发展与变革，武术也充实和丰富了军事技术与战术的形式与内容。"兵"者武也，"武"者技击也，二者很早就联在一起。人类早在"鸷鸟攫老弱，猛兽食颛民"（《韩非子》）的原始社会，为求得生存，全力学会战胜鸷禽猛兽的方法，即掌握跑、跳、投、闪躲、滚翻、拳打、脚踢等基本技能。"昔者，昊英之世，以伐木杀兽"（《商君书·画策》），"未有蚩尤之前，民固剥林木以战矣"（《吕氏春秋》），这些记载说明，远古先民以原始木石为武器与禽兽斗，与人斗。自从人类开始使用武器后，同时就产生并积累了使用武器的经验，这些经验不断积累升华，攻防格斗的技击之术就出现了。原始技击之术出现即是军事技术产生，也孕含着武术的萌芽。原始社会末期，特别是进入阶级社会之后，随着战争的兴起，原始技击之术便逐渐转化为军事技术中最主要和最基本的内容，从而也揭开了武术与军事漫长的历史联系的序幕。武术与军事的关系主要表现在武术技术与军事技术的关系；武术与兵法的关系两方面。

武术技术与军事技术 军事技术的目的是制服敌人，武术技击术的目的在于战胜对手。因而采取各种手段夺取胜利，是军事技术和武术技击术的共同性质。这种共同性质，使得军事技术和武术技术在战略、战术等方面出现许多相同或相通之处。因而在漫长的历史长河中，军事和武术相互融合贯通，军事技术促进了武术的发展和变革，武术充实和丰富了军事技术与战术的形式与内容。这大致表现在如下几个方面：其一，战争方式的演变和军事技术的更新，如自殷周至春秋战国，从车战为主演变为步兵为主，这些演变直接影响着兵器的使用与改进，从而对武术的内容产生重大影响。其二，军事选练手段的完善，直接促进了武术与军事技术水平的提高。如选拔的条件与标准对民间习武产生的规范化影响，民间武士的选拔入伍，使这两种体系的技术不断得

到交流与相互促进。

随着中国古代文化逐渐进入成熟时期，武术与军事武艺的关系呈现出复杂的状态，二者既有千丝万缕的联系；又以各自鲜明的文化特色沿着自身的道路发展。首先，从功能看，军事武艺着眼于军事目的，其功能主要用于战场，因而它从训练内容、训练方法，以至实践应用，都是和军事目的相一致。武术尽管可运用于军事目的，但它还有体育的属性，即武术的健身性、艺术性和娱乐性。随着时代的发展，这种差异越来越显著。其次，从技术特色看，武术与军事武艺虽然都具有共通的技击性，但二者的技击性有着明显的不同。军事武艺的技击强调实战性，其动作、内容都要符合战场要求，一般来说，动作比较单一，突出实用性；武术虽然也强调实用，但非战场上的阵战，而多是演练场或运动会上的实战，其技术细腻，变化多端，特别是由于武术战略战术思想的丰富，各拳种、各流派的技术更加成熟与完美。再者，军事武艺训练的目的是置对方于死地，而武术训练的目的一般只是为了战胜对方，而不是消灭对方；军事武艺训练立足于以阵战为主要形式的集体操练，而武术训练多注重个体对个体的练习，因而在训练的内容和动作结构上也有很大不同。

武术与军事武艺既有联系，又有区别，相互吸收，共同发展，在各自独立发展的过程中，二者之间仍然发生着相当巨大的影响。

武术与古代兵法 中国古代的战争频繁，规模巨大，情况复杂。因而，中国古代战争造就了一大批著名军事家，产生了大量的军事著述。《汉书·艺文志》著录古兵书有53家，790篇。至清末，从目录学统计看，古代有关兵家著述多达1304部，现存288部。可见中国古代兵法流派众多，内容丰富。由于武术与军事在历史上的不解之缘，战争产生的兵法，既指导了战争，又指导了武术。因此，兵法是武术理论指导思想中的重要内容，也是武术文化研究的重要课题。

武术与兵法早在先秦时代就有着极为密切的联系。《庄子·说剑》的著名击剑理论，如诱敌来攻，因敌应变，后发制人等，即体现了先秦兵法之道。《吴越春秋》记载越女关于剑道的动与静、攻与防、虚与实、内与外等方面的论述，也与兵法理论相通。《孙子兵法》、《吴子兵法》、《司马法》、《孙膑兵法》、《六韬》等关于战争之道、之法、之术的兵法原则，自先秦时代就影响着武术的理论与实践，并成为武术战略、战术的基本指导思想。所谓"古来习拳知兵法，不知兵法莫练拳"的谚语，即是古代兵法对武术深刻影响的反映。宋明是中国古代又一个兵家辈出、兵书大量问世的时代。曾公亮、丁度等人编写的《武经总要》、唐顺之的《武编》、俞大猷的《剑经》、戚继光的《纪效新书》和《练兵实纪》、何良臣的《阵记》等，不仅在古代兵家历史上占有重要地位，而且其兵法理论与原则对武术选练手段的完善、技术与战术的成熟和理论体系的建立均产生重要影响并作出重大贡献。

兵法与武术这种密切的历史联系，使二者在漫长的冷兵器时代，相互交融与促进，形成了一个较为完整的文化系统。战争产生了兵法，而兵法在指导战争过程中，进一步丰富了战争理论，提高了战争指挥艺术；同时对武器也提出了新的要求，促进了武器的进化和更新。用于战争的兵法引申转化到武术上来，既指导了武术，又促进了武术的发展与变革；既丰富了武术技击内容，又促进新的武术器械的产生。古代兵法战略战术思想对武术影响较大者，有如下几点：

审时度势 是军事活动前的战略思考，是攻守抉择的准备。主要包括明确双方态势，力量对比及天时、地利、人和等诸因素，以便"审敌虚实而趋其危"（《吴子·料敌》），从而制定相应对策打击敌人。这种应敌预先战略思考的思想很早就成为武术技击的基本指导原则，诸家拳种无不有预先分析、判断准备等具体方法。

就武术技击而言，"审时"即把握时机，"度势"即衡量实力。在实践中，技击术和战争一样，最难以捉摸的是对方的行动企图。双方都

在力图诱引蒙骗对方,真假虚实的变化使人捉摸不定,忽隐忽现的形势令人眼花缭乱。这些都给审时度势带来许多困难,而不能预先分析、判断、应对,又是技击的大忌。作为技击家一定要善于预先分析、判断,除了解对手情况,如身高、体重、年龄、胖瘦、素质、技艺特长、性格、爱好之外,还要知道技击的形式、地点、时间、气候等,特别要对对手的行动目标,将要采取的方式以及进退、刚柔、虚实、松紧等判断正确,才能控制局势,立于不败之地。总之,面对种种复杂的情况,高明的技击家如同高明的军事家一样,均须善于审时度势,作出恰如其分的分析、判断,找到对路的应对谋略与方法,采取有效的相应行动。审时度势是武术技击的总体考虑,是取胜的重要一环。

知己知彼　著名军事家孙子提出这一最为重要的战争指导原则,被视为确定战略战术必须遵循的最重要的思想。这一重要原则被直接汲取作为武术技击的指导思想,古今拳家均极为重视这一原则,强调"知己知彼"在应敌制敌中的极端重要性,并对如何做到"知己知彼"有不少论述。王宗岳著《太极拳论》强调"人不知我,我独知人",太极要诀指出"以己粘人,必须知人"。因此,"知己知彼"是武术技击取胜的先决条件,也是军事理论应用于武术实践的典范。

胆气为先　中国古代的军事家和武术家都极其重视攻防格斗对抗中的"胆气",并把"练胆"放在首位。《吴子》指出:在战场上,"必死则生,幸生则死"。把生死置之度外的人经过奋勇拼搏以后往往可以死里得生,取得最后胜利;而那些过于爱惜生命的人最终反而可能一败涂地,甚至丢掉性命。戚继光从多年的领兵实践中总结出,选练士卒须"精神,力,貌"三者兼收,"而必胆为主"(《纪效新书》)。武术家同样重视"胆气",并认为有胆胜无胆,心壮胜心怯,不怕死胜怕死。形意拳谱中说:"五行合一处,放胆必成功。"《少林交手诀》云:"一虎能胜十人胆,临敌要有十虎勇,一人胆大百人怕,孤将勇猛万夫惊。"就是说一进入技击对抗之中,勇气是第一位的,故拳谚有"一胆,二力,三功夫"之说。可见胆气是武术技击临敌制胜的重要因素。

兵之情主速　孙子在《孙子·谋攻篇》中指出:"兵之情主速,乘人之不及,由不虞之道,攻其所不戒也。"说明用兵的关键在于迅速,乘敌人措手不及,出其不意,攻其不备。武林中交手之理与军事用兵之道相通,速度在武术技击中同样重要。《内家拳》说:"打拳宜手捷、眼快,紧逼先施。"少林拳谚云:"手似流星眼似电,身似游龙腿似箭。"八卦掌除了手脚快外,还突出要求快速的旋转步法,即"穿搬截拦,拧翻走转,推托带领,缠刁扣钻",每个动作都必须练得又快又熟。形意拳要求"起如风,落如箭","起无形,落无踪",必备"七疾"之能,即眼疾、手疾、脚疾、意疾、出势疾、进法疾、身法疾,习拳者具此七疾,方能制胜对手。快是技击制人的关键,故拳谚云:"千来千有解,万事万有解,一快则无解。"可见,孙子的"兵之情主速"的思想在武术中有极其广泛的运用。

先发制人　这一兵家、武术家惯用的技击战术方法,是孙子兵法的重要内容之一。先发制人主要在于抢先争取有利机会,主动粉碎敌人的企图,使敌人处于被动,进而制服敌人。首先必须在技击准备上抢先,尤其注重战前士气;其次要具备优先的技击实力,达到攻无不破,守无不固;再则要有临场的应变能力,能适应各种情况和不同对手。在技击方式上,为保证先发制人,必须要有相当的技击速度。技击的有效性,很大程度决定于攻防的到位速度。因此,谁的速度快就能抓住战机,掌握攻守的主动权。在交手中,只有提高技击的速度和力量,才能达到先发制人的目的。

避实击虚　虚实是军事战略战术上常用的一个含义广泛的概念。据《汇解》载:"虚者,怯,弱,乱,饥,劳,寡,不虞也;实者,勇,强,治,饱,佚,众,有备也。"《孙子·虚实篇》曰:"兵之形,避实而击虚。"意即避开敌人的主力所在,攻击其力量薄弱之处。同时,孙子就战场上的变化及虚实的转换进行了深入地分析,指出用

兵的规律如流水，水由地形的高低而制约其流向；用兵是根据敌人变化而采取制胜的方法。为此，孙子特别强调随机应变，发挥将帅主观能动性，以“致人而不致于人”，造成敌虚我实的态势，变不利为有利，然后“避实击虚”，达到克敌制胜的目的。

在武术技击中也充分运用了“避实击虚”的战术思想。《太极十三势歌诀》主张“静中能动动犹静，因敌变化示神奇”，《打手要言》说“舍己从人，引进落空”，俞大猷《剑经》强调“顺人之势，借人之力”等，就是根据对手虚实动静确定战术，然后“避实击虚”，使自己立于不败之地。

“避实击虚”的另一层含义有避敌正面之意。《孙子》指出，两军作战，要避开敌人的锐盛之气，待敌军气势衰懈再出兵进击，即“避其锐气，击其惰归”。这一用兵之道在武术技击中得到充分发挥。其中，避开正面，就是武术各门派遵循“避其锐气，击其惰归”原则普遍使用的一种战术。向恺然在《拳术见闻录》中说：“硬者，非身手硬，劲硬也。快者，非进退快，转侧快也。进退固不能不快，而胜负之数，不在进退，在转侧。这里强调的“转侧”就含有避开敌手正面的意思。少林棍讲求“穿，提，闪，赚之法……其机玄，其旨奥，其心精思巧者不能造，非功深力到者不可言。闪赚者，手固步小，推棍入彼怀中，左拿闪右，右拿闪左，莫可深度。”这种“闪赚”也是运用声东击西避开敌手正面的技法。

诡道诱敌　《孙子·计篇》云：“兵者，诡道也。故能而示之不能，用而示之不用，近而示之远，远而示之近，利而诱之，乱而取之……攻其无备，出其不意。”孙子明确指出用兵是一种诡诈行为，也是兵法的一条普遍规律。为诡诈之道而采取的种种办法，都是为了迷惑敌人，引诱敌人上当。因此，自古兵家多把诱敌上当列为用谋之首。

诱敌上当在武术技击中应用广泛，并多表现为以假隐真，把自己的长处隐藏起来，把自己的意图和招法隐藏起来，而故意暴露出短处或破绽来误导对手。中国武术众多拳种中，有不少迷惑对方的招式技法。越女论剑云：“手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎。”（《吴越春秋》）这是典型的诱敌技法。在少林拳中，诱敌技法具有代表性。北少林的拳种，擅长腿击，惯用声东击西、纵远窜近、升高伏低的引诱方法，全靠脚打人；南少林的拳种，则擅长拳击，善于引诱对手发腿，然后用桥手堵截。而八卦掌、形意拳、太极拳等的诱敌技法颇具匠心，除以柔克刚、藏锋不露、奇幻多变方法之外，八卦掌则强调在天成象，天有不测风云，以变求胜；形意拳则强调在地成形，无形无象，在不变中求变以制敌；太极拳则效法人和，无极而太极，以柔克刚而致胜。此外，醉拳以佯醉诱敌，地趟拳和犬术等以倒地诱敌制人，也很有特色。诱敌上当的技艺无止境，也变化无穷，它在武术技艺中的运用可谓达到了“神”、“玄”、“妙”的地步。

（李　宁）

武术与养生　养生是中国传统的保健身心的一门学问，旨在通过各种手段和方法来摄养身心，以期延年益寿。中国传统养生理论和方法是建立在传统文化的基础之上，它以哲学的“气一元论”和“阴阳五行学说”等为指导，以精气神论、经络学说为其理论基础，并融导引、气功、武术等各种身心炼养术为一体，构成的传统养生体系。中国古代人认为，气是宇宙万物的本质和基础，也是生命的本原。天地元气是人寿夭强弱之本，“人禀元气于天，各受寿夭之命，以立长短之形”（《论衡》）。气是生命的本质基础，也是健康的本质和基础。阴阳二气在人体内外不停地流动运行，人体内阴阳二气的平衡与和谐，是健康状态的基本表现，也是健康长寿和古代养生的基本要求。

阴阳是中国传统哲学的核心范畴，阴阳平衡、中和是历代医家、养生家推崇的养生保健总原则。“能以中和养其身者，其寿极命”（《春秋繁露·循天之道》）。《内经》把人体内部的阴阳平衡看作是健康的基础，一旦平衡被打破，

健康也就被破坏了。《内经》中说："阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。"阴阳平衡即"和"，"和"是指在动态中把握平衡，进而实现中和的健康状态。

古代养生学主张通过动静结合、内外结合、炼养结合、形神结合的各种方法，实现阴阳元气和体内精气神的平衡充盈。因而其手段方法也就不是那种激烈的运动和比赛，而是重视精气神形的炼养。在具体炼养方法上，则遵循经络原理。养生就是通过导引、气功、武术等各种方法，来调通经络，流畅气血，协调阴阳，从而达到提高机体健康水平的功效。

养生健身是武术的价值功能之一。人们习武练武，不仅是获得一种自卫防身的手段与方法，也是为了健身强体、延年益寿。武术在其发展中受到了中国传统养生文化的极大影响，传统养生理论和方法与武术相互融摄，形成了武术的炼养观。在传统武术理论中，"气"占有重要地位，"气"被视为武术的本根，武术的种种外在形态和神韵，均是"气"的演化与体现。"武之主于气也"（清宋茂源《苌乃周二十四气拳谱序》）。武术将人作为一个整体来修炼，认为人是小宇宙，天地自然是一个大宇宙，人与宇宙自然是同构的。在练功实践中以攻防动作为结构，以刚柔、动静、虚实、开合等为运动规律，以人身小天地来体察、探索自然大世界之究竟，在物我交融的拳械运动中，实现人体自我身心内外的和谐与统一、人与自然的和谐统一。

传统武术养生是以阴阳作为理论构架的，把阴阳作为"道"来认识，"手战之道，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴"（《吴越春秋·勾践阴谋外传》）。阴阳变化是拳道的规律，"若不明阴阳，则无变化之妙"（《拳经拳法备要·二则》）。阴阳变化是太极拳等养生拳的基本原理，"太极行功，功在调和阴阳"，"在动静之中寻太极三益，于八卦五行之中求生克之理"。阴平阳秘是武术养生家追求的最佳状态，武术内功锻炼，就是采用不同的手段和方法，促使人体内部阴阳平衡、调和，健康长寿。

中国传统的精气神论、经络原理融摄于武术之中，构成武术理论的内涵，并发展成为"内炼精气神，外炼筋骨皮"，"内外兼修"，"形神合一"的武术炼养理论。武术养生重视内炼精气，导引形体，讲究动静结合、内外结合、炼养结合、形神结合，使武术由技击之术的单一功能向养生之术、健身之术、修身之术演化，形成具有健身功能涵义的融技击与养生为一体的活动，成为中国武术文化的重要组成部分。

形神共养　又称"性命双修"。宋代以后"性命双修"发展为"性功"和"命功"的炼养体系。在养生治身的修炼中，性与命本来是统一的"本一而用则二"的关系，精神意识的修炼和生命物质的修炼有着同等重要的地位。通过内外的修炼，一方面使作为生命载体的身体状态得到质的提高，另一方面又使精神得到新的体验和发展，使人的生命机能日臻完善。所以形神共养是中国传统养生和武术理论重要的炼养原则。形指形体，亦即身体，包括躯干四肢、筋骨皮等；神指人的心性、精气神、意识、思维等。形神共养，即不仅注重形体的养护，而且还要注意精神的调摄，意在通过一系列特殊的养生手段来实现生命和潜能的开发与完善。

中国武术继承了"形神共养"或"性命双修"思想，并在此基础上形成"内炼精气神，外炼筋骨皮"的"内外兼修"炼养理论与方法。精气神被称为人体三宝。精是构成人体的基本物质，也是人体各种机能活动的物质基础；气是人体基本物质的转化运动形态，是维持生命活动的一切功能和能量形式；神是人的精神、意识、思维活动以及脏腑、精气、血液、津液的外在表现。正因为精气神具有人体生命的物质基础、功能动力、精神主宰三方面至关重要的作用，故"善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健。"（《类经·摄生类》）中国武术十分强调"形为神之本，神为形之用"。形是外相，神是主宰。武术的手眼身法形体动势，不只是简单的肌肉收缩运动，而是靠内在物质"气"或"神"的外化。拳谚曰："打

一拳，心一动，心动，气随，神迷，归于腰，奔于肋，行于肩，跟于臂，达于手”。武术的劲道是靠“以意领气，以气催力”来实现的，这种运气化劲，意气神与力的结合，是中国古老武术独特的形神兼备的炼养法。

在具体方法上，一是通过形体运动来炼养形神。“动以养形”，“外练以养形为先”（清苌乃周《苌氏武技书》卷二）。“形以禺气，气以催形，形合者气自利”（《吕氏春秋·尽数》）。以其外而达于内，通过形体运动来疏通经络，流通气血。二是内炼以养神为主，由内而达于外。武术以修德养性为养生之首务，并将传统养生的“守一”、“存想”、“吐纳”、“行气”等融入武术体系中，以此来养心调神，修身养性。在拳技中特别强调精神和意念的作用。武禹襄《太极拳解》说：“身虽动，心贵静。”“先在心，后在身。”陈鑫《论太极拳要诀》一再强调“打拳心是主”，“运用在心，此是真诀”。形意拳以“心与意合”为六合之纲，在神形并重的前提下，注意“神”的炼养。

内功养生 内功即以炼内为主，注重于意念、气息、脏腑、经络、血脉等人体内部机能锻炼，以求内壮的养生功法。内功、内劲、内气、内息、内观、内视、内炼、内修、内丹、内动、内家拳等都是从不同侧面反映内功养生的术语，常见于中国传统武术和导引、气功等文献中。

内功养生的要旨是通过呼吸吐呐、存思意守、肢体运动等方法来调养神气，从而达到养生治身的目的。正如《周易参同契》所云：“内以养己，安静虚无。元本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵珠。三光陆沉，温养子珠。视之不见，静而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。”内养是养生的主旨。

内功的方式方法早在先秦时期就已存在了。如《庄子·刻意》所载“吹呴呼吸、吐故纳新、熊经鸟伸”的导引之法，《荀子·修身》提及之“治气养生”法，被认为是公元前380年制作的《行气玉佩铭》所述周天行气法等。其后内功体系进一步丰富，道教经典《太平经》以守一存神法为主；《周易参同契》主张内行气与外丹合修、合炼；西晋以后葛洪、陶弘景、孙思邈、司马承祯等无不主张内修与外炼相结合，“合众术之共成长生”。唐末宋初，导引行气已形成众多的方法技术，以精气神内炼为基本技术特征的内丹崛起，建立了生命内炼学的理论与方法体系，从而为明清以来的武术内功体系奠定了基础。

武术内功的出现，以内家拳、《易筋经》为标志。据《宁波府志·张松溪》载，内家拳其法主于御敌，以敬、紧、径、劲、切为五字诀。明天启四年(1629)已有《易筋经》流传，清中叶道咸年间，王祖源得自少林寺之《内功图》中所载易筋经十二势，是导引、气功演化为武术内功的代表。《易筋经》的修炼目的在于“内壮外强”，“通行气血，助翼精神”，“易筋”，“易髓”。《易筋经》将“静功吐纳养气法”、“动功导引气法”等融摄于武术锻炼之中，并发展、改造为武术内功体系。

清初以来，武术内功得到发展，当时多称“坐功运气”，在民间宗教与秘密结社中较盛行。如清乾隆时，白莲教支派清水教首领王伦即以“拳棒教授兖东诸邑，阴用白莲教诱人练气”。明朝嘉靖初年，山东冠县任四等人在德州设立天理教，组织人“学习义和拳棒”，并“运气念咒”。山东曹州府一带离卦教首“张景文会运气，又会拳棒”。山东菏泽与直隶东明一带离卦头目李荣传习拳棒，并令徒众“每日坐功运气”。

清代武术家王南溪曾为《内功四经》作过注释，内动篇专讲气的脉络、格式，气窍，生劲的理法及真气运行于体内，而使外形健壮的理论。乾隆四十年(1755)徐文弼所著《寿世传真》从养生角度对“外功”、“内功”作了明确阐述。“外功有按摩导引之诀，所以行血气，利关节。”内功则是静坐、内视、叩齿等运气于任督二脉的小周天功法。清光绪年间周述官编《增演易筋洗髓内功图说》卷二指出：“内导引者，内功也。”“外运行者，外功也。”作者认为内功能使“病去身强，内充气积，任督交通，导引路熟，河车运动，存想意纯。”1918年席裕康编《内外功

图说辑要》所言内功主要是心意静定的坐功法。20世纪30年代，出现了内功拳的称谓。章乃器著《科学的内功拳》认为“内外兼修，心身交益”锻炼的效果不在肌肉的发达，而在内脏的坚实和舒适的拳法，如形意拳、太极拳、八卦拳、意拳等称为内功拳。内功拳是武术与内功结合的产物。

导引养生　导引是以肢体运动为主，配合呼吸吐纳的传统健身法。其特点是通过一系列内(气)、外(形体)结合的方法来“导气令和，引体令柔”，达到养生长寿的目的。导引一词始见于《庄子·刻意》：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”先秦导引术式较为简单，汉代有了较大的发展。1973年湖南长沙马王堆3号汉墓出土的帛画《导引图》，绘有44个不同人物的运动姿态，既有立式，又有步式和坐式导引；既有徒手的动作，也有使用器物的导引。此外还有大量模仿动物形态的动作，反映出两汉导引术式的多样性。东汉末年，华佗在前代导引术的基础上，创编了势势相承的五禽戏，完成了导引由单一动作向成套术式的转化过程。魏晋之时，导引术已成为一种包括肢体运动、吐纳内视、按摩咽液等内容在内的综合性养生方法。晋代葛洪认为：“调利筋骨，有偃养之方。”“朝夕导引，从宣动荣卫，使无辍阂”(《抱朴子·杂应》)。他的导引方法有龙导、虎引、熊经、龟咽、莺飞、蛇屈、鸟伸、地仰、猿踞、兔惊等动作，并包含了叩齿、漱咽、摩目、按耳等内容。陶弘景的《养性延命录·导引按摩篇》辑有《导引经》、《内解》及华佗等导引术势。隋唐时期，孙思邈《千金方》中载有《老子按摩法》和《天竺国按摩法》。隋唐以后医疗导引术逐渐衰退，但养生导引术由汉晋而宋明却经久不衰。宋至明清导引术日趋术实简约，比较典型的有宋代的“八段锦”、“陈希夷坐功”，明清时期的“十二段锦”、“十六段锦”、“延年九转法”等。

八段锦之名首见于南宋《郡斋读书志》、《夷坚志》及《道枢》等典籍之中。据宋人洪迈《夷坚志》载，宋徽宗政和七年(1117)，已有“行所谓八段锦者”。南宋河滨丈人《摄生要义》中最早绘制了八段锦坐功图。明代周履靖在《赤凤髓》中依《摄生要义》亦绘制了八段锦图，并附以文字说明。八段锦在发展过程中形成了武八段、文八段不同术势风格。武八段是武术与气功结合的导引术，其中有“射雕式”、“攒拳式”等。射雕式的练法是下肢保持马步桩，两手交替左右撑拉如挽硬弓，歌诀为“左右开弓似射雕”；攒拳式的练法是下肢保持马步桩，两手交替向前冲拳，歌诀为“攒拳怒目增气力”。武八段动作刚健，难度较大，姿势多用马步。文八段采取坐式，动作柔和，吸收了历代健身术中的行气、叩齿、按摩等方法，并配合肢体的活动。在八段锦的演进中，又有十二段锦和十六段锦出现。十二段锦曾作为少林武术内功的练法得到重视。十六段锦法为明代著名养生家冷谦所创。

明清之际形成的太极拳，是融合古代导引吐纳而创编的。太极拳的价值不在于技击之术，而重在追求“延年益寿”。较早的《十三势歌》说：“详推用意终何在？延年益寿不老春。”所以太极拳又称为“养生拳“。从陈式、杨式、吴式、武式、孙式太极拳来看，均体现出丰富的养生健身特征。太极拳保留了中国导引术“导气令和，引体令柔”的特色，动作缓慢，要求以意导气、以气运身，讲究意念，做到呼吸与肢体运动相结合，以疏通经络、调理脏腑，达到养生健身的目的。

中国武术不仅讲究实战技击，而且注重练意练气，使武功和导引功走上相结合的道路。据《清史稿·甘凤池传》记载，甘凤池不仅拳勇过人，而且“又善导引术”。人们通过导引气功的实践，进一步认识到其健身养生作用。因此习武者把练导引功视为武功不可缺少的内容，武功和导引功兼习在民间是一个普遍的现象。清代流传的《六合拳谱》中除武技内容外，尚有一部分为“易筋经贯气诀”。清王祖源得之于少林寺的《内功图》中有“十二段锦总诀”、“分行外功诀”“内功”“易筋经十二势”等。《内

功图》中的"分行外功诀"包括心功、身功、首功、目功、耳功、手功、足功、肩功、背功、腰功等,并将历代各种散式导引术按身体部位加以归类,其术势皆取自《养性延命录》、《老子按摩法》、《古仙导引按摩法》等导引典籍。

武术家们一方面将武功和导引功分而兼习;另一方面又将导引功融摄于武术,改造成武术独特的功法体系。武术从导引术中得到启迪,吸收了导引术的理论与动作,并根据武术的攻防特点,将其改造成仿生性或象形的拳法套式与动作。如形意拳之十二形、少林五拳(龙拳、虎拳、蛇拳、豹拳、鹤拳)以及象形拳类等。武术不仅从形体动作上吸收了导引术式,而且将导引吐纳行气融摄于武术锻炼之中,讲究"以意领气"、"以气运身"、"内气外力"、"内意外劲"、"内神外形",形成具有特色的武术练法。导引术势讲究柔、缓、松、和的动作原则,融摄于武术之中后,使某些拳术发生了变化。从戚继光著《纪效新书》中所载三十二式长拳到陈王廷创编陈式太极拳,由刚劲发力动作的陈式太极拳演化为柔和缓慢的杨式、吴式、孙式等太极拳,可以看到其演变的痕迹。武术与导引术的融合,使武术由较原始的单纯搏击术跃升发展为融技击、养生、健身等功能为一体的武术文化。

气功养生　气功古称吐纳、行气、服气、食气、练气等,是中国独特的一种养生健身术。特点是通过练功者主观努力对自己身心进行意、气、体结合锻炼,以达到养生健身目的。

气功最早称之为"行气",战国时期的《行气玉佩铭》,已有行气的路线和方法。中国长沙马王堆西汉墓出土文物中有一篇《却谷食气篇》,也论及练气功辟谷。汉末成书的《太平经》中,道教养生家们提出了以气功为主体的养生主张,"欲寿者当守气而合神,精不去其形。念此三合为一"(《太平圣君秘旨》)。第一次提出精气神"三合为一"的理论,并主张"守一"存想的气功方法。唐代杰出的养生家司马承祯对气功养生也作出了较大贡献,他认为"长生之要,以养气为生",并广泛吸收采纳各家学说,尤其是佛教、禅定、止观等理论方法来解决养生气功实践过程中的静心去欲,亦即精神意识修炼问题。唐末五代道教内丹术勃兴,周天行气法已形成完整体系。宋至明清论及气功的著作颇多。1949年,中华人民共和国成立之后,气功作为养生健身和治病的方法得到广泛运用。中国气功流派很多,一般分为医家、儒家、释家、道家气功和武术气功。诸家气功各有特点:医家气功主要以防治疾病,保健强身为目的;儒家气功以"修身养气"为目的;道家气功以"身心兼顾"、"性命双修"、"清静无为"为目的;释家气功则以"修心养性"为特点;武术气功则以养生健身和提高技击为目的。各派气功尽管方法各异,但均以练意、练气为主。

武术气功是武术功法体系的重要内容。《少林拳术秘诀》首篇即为《气功阐微》,强调练武"要以气功为始终之则",并指出:"气功之说要有二:一养气,二练气。""练气之学,以运使为效,以呼吸为功"。武术气法是拳家在长期体验呼吸与攻防动作配合、呼吸与蓄发劲力配合的过程中,总结出以气助势、以气催力的呼吸方法。武术的这种以发劲力为主的气法与道家气功、医疗气功等有区别,它将传统的养气炼气之术向运气使气方向发展,重点在于提高自卫防身的能力。

武术养气炼气方法很多,如清苌乃周《苌氏武技书》中的《中气论》、《过气论》、《行气论》、《养生论》等。武术养气炼气皆不外通过静心平息,存养气息,以求全身内气凝聚充盈于丹田。如太极拳的"气沉丹田",形意拳的"聚气于丹田",少林拳的"气贯丹田"等。将养气炼气法融入站桩的"桩功"练习,以意识引导气息,配合劲力聚蓄、运转、爆发的劲力练习等,是各家各派气功练法的基本形式。武术的马步桩、浑元桩、三体式桩等被视为气功静功;峨眉十二桩以及太极拳、形意拳、八卦掌等内功拳,被称为气功的动功,称为养生拳术;武术硬功与气功融摄而成的硬气功的一些简易功法,被称为强壮功。　(张选惠)

武术与传统哲学 武术是中国传统文化的组成部分，在它发生和发展的过程中受到了中国传统哲学的深刻影响，无论是武术的运动形式、技术要领、训练过程，还是拳理、拳法、道德规范，都反映了中国传统哲学思想的光辉。

“道”与“气” 古典哲学用“道”字来表示宇宙万物的本源，中华武术汲取这一思想，认为“道”也是武术的最根本的本质特征。《老子》云：“道者，万物之奥”，“似万物之宗。”又云：“天下万物生于有，有生于无。”“无”即是“道”。太极拳理论的“无极”一词，即源自《老子》。王宗岳《太极拳论》说：“太极者，无极而生，阴阳之母也。”太极拳原理是由无极而太极，进而才有动静、阴阳等千变万化。《太极拳论》又说：“虽变化万端，而理惟一贯。”在万千变化中贯穿着一个“理”，这个“理”就是武术的本体，也就是“道”。《老子》云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”太极拳的根本思想亦认为根本的“理”，生出了阴阳、动静、刚柔、虚实等等相反相成、互为因果的千变万化。孙禄堂著《拳意述真·自序》写道：“天道者，阴阳之根，万物之体也……在天曰命、在人曰性，在物曰理，在拳术曰内劲。所以内家拳有形意、八卦、太极三派，形式不同，其还虚之道则一也。”指出“道”是拳术的根本。

古典哲学还用“气”代表宇宙万物的根本。“气”即“道”的体现。《庄子》说：“气变而有形，形变而有生。”“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死……通天下一气耳。”在武术理论中，“气”占有重要地位，“气”被视为武术的原力与本根，是武术生命的精微所在。武术的功能、神韵等等，都是“气”的演化与体现。太极拳、少林拳、形意拳、苌家拳等许多拳种的文献中都有不少有关“气”的论述，指出“气”是中华武术的本源。

天人合一 中国古典哲学的又一根本观念是“天人合一”。所谓“天”并非指神灵主宰，而是“自然”的代表。“天人合一”有两层意思：一是天人一致。宇宙自然是大天地，人则是一个小天地。二是天人相应，或天人相通。是说人和自然在本质上是相通的，故一切人事均应顺乎自然规律，达到人与自然和谐。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”（马王堆出土《老子》乙本）即表明人与自然的一致与相通。先秦儒家亦主张“天人合一”，《礼记·中庸》说：“诚者天之道也，诚之者，人之道也”。认为人只要发扬“诚”的德性，即可与天一致。汉儒董仲舒则明确提出：“天人之际，合而为一。”（《春秋繁露·深察名号》）成为二千年来儒家思想的一个重要观点。

这种天人合一的思想体现到武术中，首先表现为习武者追求人与自然的统一。因为天人合一的思想认为人是自然的一部分，并且是自然界最优秀的部分，天地万物与人共同构成了一个整体，而人则是这个系统中不可缺少的主导因素，人道和天道是相近的。基于这样的思想，使得习武者尤其重视人与自然的统一。清代杨氏传抄太极拳谱中有云：“乾坤为一大天地，人为一小天地也。”而“所谓人身生成一小天地者，天也、性也、地也、命也、人也、虚灵也、神也、若不明之者，乌能配天地为三乎。”“要知天人同体之理，自得日月流行之气。”所以在练习武术的过程中，人们总是在追求人体与大自然的和谐相通，使人顺乎自然，其运动也要服从大自然的变化规律，以此来求得物我、内外的平衡，达到阴阳平和。正因如此，自古习武者都非常注意在练习的过程中使人体和四时、气侯、地理等外在的自然环境相协调，因时因地采用不同的训练内容和手段，选择优美清静的自然环境作为练功修身养性的场所，从而充分发挥人这万物之灵的创造力，使个人的身心皆融于大自然之中。若逆天时地利而动，则不利于健康。这也是中国武术因地域不同而形成众多拳种和流派的原因之一。

为了追求人与自然的和谐，古代习武者常象天法地，师法自然，从大自然中吸收营养，模拟自然界中各种事物的动作、姿态、神情，结合人体运动的规律和技击方法的要求，以创造和丰富武术，并以自然界的现象来喻拳理，所以武术中有许多以自然界各种事物来命名的拳

种和动作。如南拳中的虎鹤双形拳，是以虎、鹤两种动物的动作为基础，结合人体运动特点和技击技术而创造的拳种。形意拳中的十二形，则是以十二种动物的动作为依据，按形意拳的动作和劲力特点演化而来。此外，螳螂拳、鹰爪拳也是分别模仿螳螂、鹰的动作，取其形，会其意而创造的拳种。这样的例子不胜枚举。至于动作名称，诸如青龙献爪、燕子穿林、白鹤亮翅、金鸡抖翎之类的名称极多。不仅如此，以自然现象阐发拳理的例子也很多。如王宗岳说太极拳是“长拳者，如长江大海，滔滔不绝也”，不仅说明了太极拳的技术特点，也表明了演练时还要注意养成“腹内松静气腾然”的内心活动，皆是以江海之势喻拳势。又如长拳的“十二形”，说“动如涛、静如岳、起如猿、落如鹊、立如鸡、站如松、转如轮、折如弓、轻如叶、重如铁、缓如鹰、快如风”，也是以十二种物象来说明对演练时动作的十二种变化的要求，其中绝大部分也是取自然界的物象来喻拳势。

由于天人合一的思想使中国的传统文化具有重和谐、重整体的思维特点，这种思维特点表现在武术中则是追求动作的“合”。“合”，就是说动作的和谐、协调。最为典型的是所谓“内外三合”即“心与意合，意与气合，气与力合；肩与胯合，肘与膝合，手与足合”。这实际上是要求由内在的心、意、气到外在的四肢、身体的各个部位都达到相互协调。应该看到，协调既是人的一种本能，又是人们有意识地培养和训练，使动作达到完美的一种能力。“合”是武术特有的技术要求和独具特色的理论。

天人合一的思想还决定了中国哲学主张人的道德原则和自然原则一致。张载肯定天人合一是“因明致诚，因诚致明”。“诚”是最高的道德修养，“明”则是最高的智慧。这种“诚”表现在武术中就是武德，“明”则表现为技艺超群。这也正是古往今来，德高望重的武术家不断追求自我道德完善和技术完美的原因。古代人们崇尚武德，是依据习武者掌握有一定的技击技术的特点，来调整人与人，以及个人与社会之间关系的行为规范，努力做有益于社会的事。为此，在习武者之间常有一些戒律、法规，随着历史的变化，其内容虽多有变动，但基本宗旨不变，即要求习武者成为见义勇为、有高尚道德的人。同时习武者还把对技术精益求精的研习作为道德修养的手段，认为这是一种内修的功夫。他们崇尚勤学苦练的精神，努力提高自己的技艺水平。过去人们常将武术训练称为“练功夫”，功夫是指做一件事所花费的时间和精力。训练花费的时间和精力多，技术水平也高，所以前人常竭毕生之精力于“练功夫”，致使“功夫”作为武术的代名词在世界上流传，这正是他们孜孜以求技艺之精的结果。

太极与阴阳　太极与阴阳的观念是中华传统哲学的核心，对中华文化有广泛而深刻的影响。太极与阴阳的观念均来自最古老的哲学著作《易经》。太极一词的含义为最初的本始，一切事物的本源。《易经》云：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”太极哲学发展至宋明趋于成熟，对中华武术产生了巨大的影响。阴阳对立统一的朴素辩证法观念亦是《易经》最基本的思想。《易系辞》云“一阴一阳之谓道”，说宇宙间万事万物的变化均为对立而统一的阴阳相互作用的显现。阴阳变化的观点对武术的影响十分深远。

“太极”和有关太极的思想对武术的影响集中表现在太极拳上。清代王宗岳著《太极拳论》写道：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。”其思想直接源于周敦颐的《太极图说》。至于以太极作为拳种的名称，则遵从古人所主张的“取象与天”的思想。

太极本指原始的浑沌之气，它无形无嗅，但有动静。因为太极是无形之体，不能作由此至彼的移动，所以这种无形体的太极之动不是人们平常所说的物体位移，而是一种内在的动。这种内动便分出阳，动极而静便又分出阴。这种看不见、摸不着的太极之动的存在，有一种神秘色彩而发人思索。也正因如此，前人

在论述武术的拳理时并未很明确地对武术中太极义蕴做出解释。清代杨氏传抄太极拳谱中说："任君开展与收敛，千万不可离太极。""太极者圆也，无论内外、上下、左右，不离此圆也；太极者方也，无论内外、上下、左右，不离此方也。"这些解释总是给人以一种飘忽不定、难以捉摸的感觉。但这种太极的内动在有关的拳谱中，特别是太极拳理论中仍有论述。如王宗岳在《十三势歌》中说："转变虚实须留意，气遍全身不稍滞。""腹内松静气腾然。"以后武禹襄解释敷、盖、对、吞四字秘诀时说："此四字无形无声，非懂劲后，练到极精地位者，不能全知。是以言气，能直养其气而无害，始能施于四体，四体不言而喻矣。"李亦畬说："气虽尚在自己骨里，而意恰在彼皮里膜外之间，所谓'气未到而意已吞也'。"杨氏传抄太极拳谱说："太极练法，以心行气，不用浊力，纯任自然。""盖太极练功，沉肩坠肘，气沉丹田。气能入丹田，为气总机关，由此分运四体百骸，以气周流全身，意到气到。"可见这种不是位移的内动，主要体现为心、意、气的活动。《宋书铭传抄太极拳谱》的《无极歌》、《太极歌》也都是用这种太极内动来阐释太极拳理。这种内动推而至外，从太极拳的动作要领中也可体现出太极浑沌之气的内动特征。如武禹襄所说的"视动犹静，视静犹动"，"迈步如临渊，运劲如抽丝"，"气宜鼓荡，神宜内敛"，都体现了一种对不见于形的内动的理解和追求。

在《易传》中关于太极的论述并不多，主要论述的是阴阳变化的思想。如提出"生生之谓易"、"一阴一阳之谓道"、"阴阳不测之谓神"、"刚柔相推而生变化"等许多哲学命题。在武术的理论和技术中常用这种阴阳变化之理作为演练和技击的基本思想。

明代程宗猷在《耕余剩技》中说："枪法亦不过二手持以阴阳，一仰一覆运用而已。"清代吴殳的《手臂录》中说："练封闭时，两手阴阳互转，则机活而法圆。"这种以阴阳变化来描述武术动作的例子在古籍中很多，这是将阴阳变化的理论运用于武术的最简单的例子。

《易经》并未提及阴阳而只谈刚柔，到《易传》中才由刚柔而及阴阳，阴阳和刚柔本是同一个概念，而阴阳具有更大的普遍性和抽象性。就武术而言，刚柔是武术力法中一个极重要的内容，可以说任何一个拳种都强调刚柔相济。明代俞大猷在《剑经》中说"刚在他人前，柔在他人后。"刚力属阳，主攻，须发力在前；柔力属阴，主防，须随对方的力而用。清代王宗岳在《太极拳论》中说："阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。"清代武禹襄在《太极拳解》中说："曲中求直，蓄而后发，收即是放，连而不断。极柔软，然后极坚刚。"这些拳理都反映了《易传》中"刚柔相推，变在其中"；"知微知彰，知柔知刚，万夫之望"；"分阴分阳，迭用刚柔"的思想。刚柔相摩相易，才有事物的发展变化，这是事物的一般规律。所以在练任何拳种时都要知刚知柔，用刚用柔，不能死守刚或死守柔。因法而用，才能算是知法而懂劲。

其他诸如攻守、进退、动静、快慢、起伏、奇正的变化和运用等也都反映了阴阳变化的思想。这种变化的思想构成了武术技法原理的重要组成部分。

古人在论及武术时常提到一个"神"字。如吴殳著《手臂录》写道："两腕封闭，阴阳互转，百法藏于其中，神妙莫测，为枪之元神也"；"神化，我无所能，因敌成体，如水生波，如火作焰"；戚继光著《纪效新书》曰："遇敌制胜，变化无穷，微妙莫测，窈焉冥焉，人不得窥者谓之神"；"变化莫测，神化无穷"。此处的"神"字表现的是事理的玄妙、神奇，它是对阴阳变化的表述。《易传》说"阴阳不测之谓神"。习武者想要达到很高的技术水平而克敌制胜，就必须深切地了解在双方对抗时的阴阳变化之理，习演精熟，因敌之势随机而用，以求达到"神"的境界。

五行　即金、木、水、火、土。"五行"之说首见于《尚书·洪范》。中国古代思想家试图用人们日常生活中常见的五种物质来说明世界上万物的起源和多样性的统一。五行相生

相克则意味着事物的相互促进和相互排斥，这些都具有朴素的唯物论和自发的辩证法的因素。

“五行”说在许多武术拳种的理论中都有所涉及。如清代杨氏传抄太极拳谱，以中医理论为基础，较为详细地论及五脏、五官和七情六欲的关系，并说“明斯理，则可与言修身之道矣”。在《苌氏武技书》中也有类似的论述，并由此而论及练功的方法。

“五行”说在武术中最集中地表现在形意拳的五行拳中。五行拳是形意拳的五个基本拳法，为劈拳、钻拳、崩拳、炮拳、横拳。形意拳的拳论说劈拳之形似斧，性属金；钻拳之形似电，性属水；崩拳之形似箭，性属木；炮拳之形似炮，性属火；横拳之形似弹，性属土。进而用五行相生相克的理论说劈生钻，钻生崩，崩生炮，炮生横，横生劈；而劈克崩，崩克横，横克钻，钻克炮，炮克劈。并用“五行”说论及形意拳有踩、扑、裹、束、决五劲。应该说从武术技击方法的攻防来看，不同方法之间确实存在相互攻防、相互变化和相互化解的关系。以“五行”说来解释各种方法之间的这种关系有其合理的因素，也便于习者记忆。但若说五行拳各取形于五种事物，故而分属五性，并因此而合于五行相生相克之说，似亦有失牵强。

（温　力）

武术与伦理　伦理是道德思想和道德观念的理论化、系统化。人类的一切活动都渗透着伦理因素，伦理思想是一种社会调节体系，起着协调人与人之间的关系，规范人们对社会和国家的义务等作用。中华传统文化伦理色彩极其浓厚，故世人称中华为“礼义之邦”。中华武术有着丰富的伦理思想，这些伦理思想的具体化，便是武术道德，简称武德。

武德即尚武崇德，意指练习武术的人所应遵循的道德规范，以及与之相适应的道德观念、情操和品质。武德是依附于武术活动以及为人处事的意识形式，主要依靠社会舆论、传统风俗习惯、人的内在信念、教育的示范力量来起作用的行为规范。

“武以德立”，“德为艺先”。把武德放在首要位置，是武术约定俗成的信条。武术攻防格斗技击功能，是一种战斗的技术。这种技术，既可以用来保家卫国，防身自卫，除暴安良，匡扶正义；也可以用来逞强斗狠，欺压平民，伤害无辜，行凶作恶。为了正确运用武术攻防格斗技击功能，必须把我国优良的传统伦理精神融会到武术之中，作为行为规范来促使习武者养成良好的道德习惯。

武术中的尚武崇德，首先是练武与修身的统一，即练武不仅是为掌握技击技术或健身娱乐，更是一种人生态度与人格的修养。练武即修身，习练武术是人生品德修养的重要途径与方法。

其次，尚武崇德表现在以道德规范武术行为与方法，使道德观念成为武技之准则。拳谚有云：“未曾学艺先识礼，未曾习武先明德。”把品德修养列为习武之先决条件。著名武术家孙禄堂指出：“拳术中亦重中和，亦重仁义。若不明此理，即练至捷如飞鸟，力举千钧，不过匹夫之勇……若练至中和，善讲仁义，动作以礼，见义必为……试观古来名将如关壮缪、岳忠武等，皆以识春秋大义，说礼乐而敦诗书，故千秋后使人生敬仰崇拜之心。”说明道德伦理为武术之灵魂，武术家应以崇高品德制约武术行为，指导用武之目的。

再次，尚武崇德还表现在伦理思想与武术技艺的融合与统一。武德修养不仅事关自身学得武艺的精髓真谛、修练道德品质，而且也是社会的要求和约束。作为观念形态的武德直接渗入具体的技术与应用中，武德则成为武术的灵魂与内核，而武德修养的高低还能决定所练就的技艺水平的高低。这在太极拳等拳种中表现得尤为明显。武林中的诸流派各自形成了一系列为人们具体遵循的戒约。这些戒约的内容往往会直接影响到习武者技术水平的提高。

中华传统武德的内涵十分丰富，它以孔孟儒家的“仁学”为武术伦理核心，这种“仁”的思想贯穿于习武、用武、授徒乃至武术技术的创

造与运用之中。中华武德以“和谐”的价值观为指导思想，武德思想中的内外兼修、习武与修身的统一、人与人之间以“仁爱”求和谐等均贯穿这种观念。中华传统武德以爱国、侠义为内涵的英雄主义为人生理想，提倡献身于国家民族之大义，扶危济困，除暴安良。武德还崇尚信义忠诚、尊师重道、孝悌守礼、俭朴谦逊等高尚的道德品质与优良作风。

武德具有时空的流动性，在不同的历史时期、不同的社会环境、不同的社会要求中有不同的内容。武术中某些属于特定社会的伦理内容已不适应于当今时代，如宗派门户观念、神秘、玄虚、保守观念、江湖义气等需要剔除。但整体而说，传统武德中绝大多数内容是属于表现人类精神与信念的基本社会伦理，无疑具有永恒的价值。在建设社会主义精神文明，提倡“五讲四美三热爱”的今天，继承和发扬优秀的传统武德，仍有重要的现实意义。以下分别介绍武德的内容。

武德之仁　武术中的伦理观念，武德的形成与发展，均以儒家“仁学”为中心。“仁”最根本的含义是“仁者爱人”。这种爱人一方面指的是“己所不欲，勿施于人”，对人要宽、惠、恕；另一方面对人要忠，即待人诚厚，尽心竭力。仁还包括了朴实、坚毅、谨慎、谦逊等一系列内容。

武术作为一种技击技术，特别要求练武之人必须具有仁爱之心。张孔昭著《拳经备要》云：“贤良秘授纾危困，邪佞休传害众生，大道等闲若轻授，须防九族尽遭刑。”强调不仁者不教，不义者不传。

“仁爱”思想在武术中还表现在对礼教的恪守，强调尊师重道，武林中人互相交往则提倡谦逊谨慎的作风。武术同好之间比武较技、切磋招法、进行实战训练时，以发挥技术，体会方法为主，提倡“点到为止”，反对死打硬拼。现代竞技散打，运动员要穿护具，手带拳套，为的是保证安全。竞赛规则规定不准击打要害部位，不准使用伤害对方的动作，这些都是“仁爱”思想在武术中的体现。

武德之义　“义”是一种强调人的行为必须遵循一定规范准则的伦理观念。《礼记·中庸》曰：“义者，宜也”。韩愈著《原道》云：“行而宜之之谓义。”引申开来，便是正义。仁与义是相联系的，儒家“杀身成仁，舍生取义”指为了仁义而献出一切，包括生命。李德裕著《豪侠论》即云：“夫侠者，盖非常人也。虽然以诺许人，必以节义为本、义非侠不立，侠非义不成。”义包括为国家民族献身的精神和为正义与真理奋斗的崇高思想境界。对武术的追求不仅仅局限于“术”的范围，还要通过“术”来完成治国平天下的夙愿。义还包括舍己为人、施恩不图报、扶危济弱、锄暴安良、抑恶扬善的精神。武士侠客应养成轻命重义、重义轻利的品格，把义气看得比生命还重要，不惜牺牲一切去捍卫它。

提倡仁义，还必须分清大义与小义。为国家民族人民群众的利益而战斗是大义，为少数人的不正当私利而讲哥们义气是小义。那种只顾私义、不问是非、逞强斗狠、骄横霸道的不良行为，是不道德的。所以“义气”必须以正义为前提。

武德之信　《说文解字》云：“信，诚也。”“诚，信也。”是说诚实可靠，信守诺言。自古至今，习武者大多是平民百姓，各种武术流派集会结社，制定戒约均是靠信与诚来明确成员的责任和义务，维系集体的团结。也就是要求习武者遵循司马迁在《史记·游侠列传》中概括的“言必信，行必果，诺必诚”三条行为准则。

守信用，重然诺是武林中人的传统与俗尚。为实践诺言，不失信于人而不畏艰难险阻，甚至甘愿牺牲生命，只身赴死的事迹，历代多有所闻。著名武术家佟忠义所书《武士须知》云：“信义为立身之本，进德之源，昔季布一诺，楚人许以千金；关公三约，匹马终于归汉。可见古人于守信赴义之道，虽利诱势胁，不能变其志也。”直到现代，守信重诺仍然是武德的重要内容。

武德之勇　“勇”指勇敢，勇往直前，敢于斗争，有胆量，不畏惧的道德品质。《论语·宪

问》曰："仁者必有勇。"正气在胸，有信念和信仰的力量支撑，自然勇气百倍。"仁"是"勇"的统帅和动力，而勇又可以通过武功训练来培养，武功的深浅与勇气的大小，多成正比。

武术技击的过程，就是一个"斗智、斗技、斗勇"的过程，战斗本身就含有无畏的勇敢精神，而勇敢又能促使智能、技能的正常或超常发挥。武艺高强的人又称"武士"、"勇士"，"武"与"勇"有着不可分割的联系。武术中有许多练胆练勇的论述。峨嵋派拳谚说："一打胆，二打眼，三打身法，四打闪。"戚继光著《纪效新书·拳经捷要篇》第一势中指出："对敌若无胆向先，空自眼明手便。"程宗猷著《耕余剩技》中明确阐述了习技练胆生勇的关系："心练则智自出，胆练则勇自生，心胆俱练则兵与时俱无不合。而练心胆，则又练器艺为要耳。""练胆"是武术家公认的第一要务。

在现实生活中，勇敢既能行善事，也能出恶行。武当内家拳要求习武者"为天地立心"，"为生民立命"。孟子提倡"大勇"，反对"小勇"，他主张把武勇用于为国为民，摈弃那种好胜斗狠，任性使气的"匹夫之勇"。勇要同冒险、鲁莽、蛮干区别开来。"勇"必须规范在"仁"的范围之内。"勇而无礼则乱"，无仁之勇是很危险的，倘勇者不仁不义，必危及祸害社会，亦殃及自身。

武德之礼　"礼"指礼仪、礼教、礼节。《礼记·曲礼》曰："鹦鹉能言，不离飞鸟；猩猩能言，不离禽兽。今人而无礼，虽能言，不亦禽兽之心乎？""是故圣人作礼以教人，使人以有礼故自别于禽兽。"武术由于受传统文化的影响，十分注重礼仪、礼教、礼节。

拳谚曰："为武师，须教礼。"在练拳或表演时要行拳礼，拳礼是武术中礼仪性的招式，表示礼让、谦逊、友好，其动作既是技术的组成部分，亦是武德的体现，同时还是流派的一种标志。传统拳礼有鞠躬礼、抱拳礼、合十礼、举手礼、一字礼、三指礼、见山礼、莲花礼、无为礼等。不同流派的武术其拳礼动作不同，蕴意也不同。在现代，自1986年起，国内外武术竞赛规则统一规定行"抱拳礼"。

武德之孝　"孝"在中国古代是指善事父母、敬养老人。中国封建社会把"孝"作为主要的道德规范之一。汉代的《孝经》曰："孝，德之本也，教之由所生也。孝，天之经也，地之义也，民之行也。人之行莫大于孝。"以孔孟为代表的儒家注重"孝悌"，他们主张父母在世要恭敬赡养，从命不违；父母逝后要"葬之以礼，祭之以礼。"(《论语·为政》)儒家把"悌"的主要内容概括为"敬长"和"从兄"。孝悌为中国古代宗法血缘制度产生的道德观念，被称为"百行之首"。

过去为了维系各流派内部人与人之间的等级名分，武术依据中国古代宗族、宗法制度引申出"一日之师，终身为父"的说法。因此，武术教师又称"师父"；与"师父"练武术的同辈人称"师伯"；上辈人称"师爷"；众弟子之间，以年长者称"师兄"，年幼者称"师弟"，以入门先后称兄道弟，互相之间要亲如兄弟，做到"敬长"，"从兄"。

习武者被列入师门后，要"以孝为先"，在孝行中，又以"无违"为最，即按师命行事。《少林戒约》云："平日对待师长，宜敬谨将事，勿得有违抗傲慢之行为。"武术继承中国"孝悌"的传统美德，有利于"尊师"及弟子之间的团结友爱，和睦相处，养成一种良好的社会风气。

武德之忠　"忠"在中国古代是指忠诚、尽心竭力的意思。儒家伦理把"忠恕"连在一起，《论语·里仁》曰："夫子之道，忠恕而已矣。""忠"要求积极为人，"恕"要求推己及人。总之，忠恕仍是实现"仁"的方法，不仅是道德行为规范，而且是善恶的评价标准。历史上强调"忠"，主要是为了维护封建统治。但是，"忠"作为一种道德规范和品质，在处理人际关系方面，也有合理和积极的作用。

武林中人受传统文化伦理观念的影响，一般具有"忧国忧民"和以"精忠报国"为己任的社会责任感。霍元甲于1909年创办精武体育会时，以"爱国、修身、正义、助人"作为办会的宗旨，并明确以"不准以我之拳头加予同胞

身上”为根本戒律，被武林誉为“精武精神”。他认为：“欲使强国，非从尚武不可。”历史上，为国而忘家的忠勇之士不胜枚举，反映了武林中人忠于国家、忠于民族、忠于人民的爱国精神。

武德之节　“节”指节操，是个古老的道德概念，表现为人们坚守一定的信仰和理想，而始终不渝，不屈不挠。有时侯人们把节操叫做气节、骨气。节操对内而言，指为了坚持对一定的政治制度、政治思想和伦理道德的信仰，勇于作出一切牺牲的崇高气节；对外来讲，节操是指当国家、民族遭到外来侵略时挺身而出，直到牺牲自己生命的一种献身精神，亦即为民族气节，

武林中人要在人们的心目中建立起个人的威信，十分注重恪守用来衡量判断一个人品格的伦理观念，在武德品位上追求保持一种高风亮节。武林中人为了得到这样一种精神上的自我超越，往往产生类似宗教的虔诚心理，以常人不可思议的毅力投入毕生的时间和精力，历尽艰难，学得武艺，去有效地奉行最高品位的武德——气节。

武林中人的气节还表现在重尊严，有“士可杀，不可辱”的信念。他们以死捍卫的正是作为一名勇士的个人尊严与气节，视气节重于一切甚而生命。正是习武者对于气节的价值取向。

当习武者通过系统学习和日常实践完成德的修养并具有一定的武功后则积极入世，怀着激情投身到定国安邦的事业中去。他们自觉地表现出维护正义、忠于民族国家利益的精神，在国家、民族利益遭到危难的关头，挺身而出，竭尽全力，视死如归，表现了武林中人高尚的民族气节。

武林人物十分重视培养和提高自身的道德修养，这种行为谓之“修身”。儒家认为：“天下之本在国，国之本在家，家之本在身。”(《孟子·离娄上》）个人的道德修养对于齐家、治国，平天下具有重要作用。最明确提出修身的是荀卿，他的《修身篇》，强调修身的意义，指出士“以修身自强，则名配尧禹”。在修身方法上，荀卿强调客观环境的作用，主张隆师亲友。个人道德的修养，在基本人格的确立，基本伦理观念、基本道德的养成方面，靠社会良好环境的创造，以及师友父母的言传身教。而在人格的提升、伦理观念的深明、道德规范的自觉、道德境界的向上方面，则靠个人的学习和修养。

习武者要成为“一方仁者”或做出“兼济天下”的业绩，决非一蹴而成，其中不但要精练武功，更重要的是须经长期的“修身”，在刻苦练功的过程中，努力履行武德规范，不断修正谬误，认真思索，从而悟出处世哲理。由于修身是“格物”、“致知”的基础，又是“治国”、“平天下”的首要一步，为此受到历代习武者的重视。

在修身过程中，习武者多从以下几方面努力。其一是以身作则，为人师者要重“身教”，如此方能使人崇敬有加，不令而行。其二是脚踏实地，谦虚谨慎，即使自己在武艺方面学有大成，甚至独树一帜，仍要虚心下士，不可妄自尊大。其三是“重义轻利”，这是衡量习武者道德高下的重要标准。要求习武者始终以天下为己任，不计较个人得失，甚至可为道义不惜牺牲个人利益。其四是自省，“师父领进门，修身在个人。”完成修身全在于个人的悉心揣摩。每日都须从思想上检查自己是否认真习练武功，掌握其中要领，反省自己是否按修身的要求和道德规范去处事为人。

（曾于久）

武术与宗教　宗教是自然力量和社会力量在人们意识中的一种虚幻的、歪曲的反映。宗教分为自发宗教和人为宗教两个大的发展阶段。自发宗教或原始宗教主要是大自然崇拜、灵魂崇拜和祖先崇拜、图腾崇拜等；人为宗教即阶级社会的宗教，包括一个国家或民族的一神教或一神至尊教，和在广泛地域流传的世界性宗教。

中国宗教是各种文化观念、伦理观念、社会观念的综合体。宗教与武术是性质迥然不

同的两个文化体系，但它们在发展进程中发生着一定的相互作用和影响。从原始人的娱乐、祭祀以及古代战争中都可看到原始宗教对武术的影响。道教是中国土生土长的宗教。道教对武术的影响远远大于其他宗教，道教的宗教精神、理论与修炼方法被融摄于武术文化之中。佛教是世界三大宗教之一，自东汉以来近两千年的漫长历史时期中，佛教与佛教思想在中国广为传播。隋唐时代，佛教达到顶峰阶段。而在中国佛教中出现的少林武术，是世界宗教文化中一种非常奇特的现象，佛教对少林武术的发展起着很大的促进作用。此外，民间宗教与秘密结社都与武术有着密不可分的联系。

原始宗教与原始武术　原始武术的萌生与原始宗教关系紧密。古代传说所反映的祖先崇拜有诸多"蚩尤"的故事，蚩尤为传说中东方九黎族首领，武艺高强，是古代的"战争之神"，传说他创造了许多武器。如《世本》说："蚩尤作五兵：戈、矛、戟、酋矛、夷矛。"《述异记》载："蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角觝人，人不能向。"这些传说故事把蚩尤说成既是武艺器械的创造者、又是徒手角斗的英雄。

图腾崇拜是原始社会末期的产物，它是大自然崇拜、灵魂崇拜和祖先崇拜相结合的产物。古代中国图腾崇拜如黄帝号"有熊氏"，"商以玄鸟"为图腾。在云南省居住的20多个少数民族中，几乎每个民族都留有图腾崇拜的遗迹。

图腾祭祀是原始宗教活动的一种形式。图腾武舞及狩猎舞是原始部落祭祀仪式的重要组成部分，从史料记载和现存原始部落的习俗可知，图腾武舞要化妆、纹身、戴面具，舞蹈配有特定的歌曲，人们把狩猎与战斗中的一拳一脚、一击一刺反复模仿，在"舞"中再现出来。《淮南子・缪称训》记传说中的大禹帝以表演武舞震慑降服对手："禹执干戚舞于两阶之间而三苗服。"现今尚存的云南沧原崖画及蒙古阴山崖画中，均保留许多原始祭祀的战舞、猎舞的形象。

佛教与武术　少林武术是中国武术的一大名宗。少林寺位于河南省登封县中岳嵩山少室山前，创建于公元495年南北朝北魏时代。少林寺是为安置印度僧跋陀而建。跋陀禅师主持少林寺后，四方学者闻风皆至，徒众数百，著名弟子有慧光、僧稠等人。少林寺历代僧众，在演化佛事的漫长岁月中，创造了以拳术、棒法为主的武术。原来以我国最早佛教禅宗圣地闻名的少林寺，经过诸朝历代历史的陶冶，最后竟以武术煊赫于世。

少林寺历任住持常训示徒众欲明心见性，必先强身，欲灵魂悟彻，必先躯壳无损。因恐不肖之徒混迹其中，为佛门累，立戒约十条，对僧众习武用武及为人品德作了严格规定。故少林僧人挟技游行者皆温良和顺，济世助人，为世仰重。少林寺之所以闻名中外，与其武艺高强和爱国精神分不开。其僧人自唐以来曾多次应征御敌，隋末唐初曾以僧兵助唐王李世民作战，立下功勋。明朝嘉庆年间少林寺月空和尚等30多位僧众结队击退倭寇多次进犯，后因寡不敌众，全部壮烈牺牲。他们的爱国精神，至今为世人传颂。随着少林寺僧徒流散各地，少林武术遍于全国。总之，佛教对少林武术的促进作用，使佛教与武术结下了不解之缘。这主要反映在以下几方面：其一，少林武术依附于具有相对稳定性、延续性及超世俗性的佛教寺庙和僧侣集团，使其具有优化的外部环境。从唐代少林僧以武助唐王始，直至明清少林武术盛隆于世，在上千年岁月中，由于少林寺宗教身分给少林武术提供了多方面的有利条件，使其发展为独具特色的武术体系。其二，佛教精神、教义、戒律等对武术亦产生了很大影响。如佛教所主张的慈悲为怀、众生平等，反对伤生害生，消除嗔怒贪欲以及遵守杀、盗、淫、妄、酒五戒等，对武术的武德、武纪等方面的建设具有重要意义。其三，武术的动作、招式、套路、技击应用等都属于武术的技术文化层次，也是武术文化的最终表达形式。佛教的宗教精神和修炼方法也被融摄进了少林武术。据《少林七十

二艺练法》载妙兴大师练功习技谈："技击之道，尚德不尚力，重守不重攻。盖德化则心感，力挟则意违，守乃生机，攻乃死机。彼攻我守，则我之心闲，我之气敛，我之精神勇力，皆安宁静适。老衲谓无论练功习技，必须养气，气沛则神定，神定则力足，力足则百体舒泰。养气之法又何如?曰：明生死、洞虚幻、悟真修、澄心志、远思虑、征情欲、摒嗜好、戒暴怒，如斯而已。"这些言论，使少林武术与佛家的慈悲为怀及禅修方法相结合，形成少林武术的特色。

除少林武术外，其他武术门派也多与佛教结缘。如峨嵋僧曾创《峨嵋拳谱》与《峨嵋枪法》。

道教与武术 道教是中国土生土长的宗教，产生于东汉顺、桓之际，以五斗米道和太平道的出现为基本标志。在漫长的历史发展中，道教还传到朝鲜、日本、越南及东南亚一带，甚至还远渡重洋，传到南北美洲。道教思想源流众多：有古代的鬼神思想，如殷商的鬼神崇拜；有巫术和神仙方术；有纤纬神学和黄(黄帝)老(老子)之学。道教是一种以生为乐、以长寿为大乐、以成仙永生为极乐、重生恶死的宗教，长生久视是道教的基本教义和信仰。道教主张和追求的理想境界是双重的：一是在现实的世界上建立一个和平公平的世界，无灾难、无战争、无疫病；另一是得道成仙进入仙境。宗教一般都认为人的寿命皆由天定，而道教却认为人的寿命决定于自己。魏晋时出现的道教经典《西升经》说："我命在我不在天，还丹成金亿万年。"这是道教异于其他宗教的一个特征。

道教徒们一辈接一辈地研究、实践长生不死之术，研究多种修炼精神和形体的方法。这些方法统称为道教方术。道功指的是修身养性方面的内养功夫，如清静、寡欲、坐忘、守一、养性、存思等。道术指的是修命固形的方术，如吐纳、导引、服气、胎息、辟谷、药饵等。这些道功道术对气功、健身术和养生等有一定价值。

道教的这些求长生的修炼方法，有许多为武术所吸收。如武术中广泛使用的"丹田"之说，则源于道教的守一术；而武术的呼吸方法及气血之说，则来自道教吐纳之术。至于武术所强调的"手眼身法步，精神气力功"中的精、气、神，是中国多种文化形式中所共有的，也同道教思想有关。

武术与道教同源于中国的传统文化环境，因此，道教对武术的影响远远大于其他宗教，道教的宗教精神、理论和修炼方法被融摄于武术文化之中。

道教在哲学思想上主要继承先秦老、庄为代表的道家思想。老子关于无为、贵柔、尚雌、崇阴、法水、主静等思想被道教转化为自我的宗教精神与原则。这种精神和观念与中国武术文化相融摄，形成了一种武术技术指导思想和理论，其核心是"以静制动，后发制人"和"以柔克刚"。内家拳的实践原则和理论即来自道教哲学思想。

阴阳、五行、八卦、太极等概念，自汉以后，主要为道教所吸收并加以发展。道教为了建立自己的"天人合一"的神学体系及神仙修炼体系，创立了以黄老学说为指导，以"易"理为基本结构的内、外丹修炼方法体系。这种理论方法体系为武术文化提供了丰富的资料。宋明之时以道家贵柔持静为原则，以阴阳、五行、八卦、太极等"易"理为指导的内家拳的出现，同道教理论实践的发展有密切关系。

"道在养生"是道教的基本追求，因而"重生"、"全生"等养生思想观念亦深刻地影响了武术文化。如太极拳、八卦掌、形意拳等受道教思想影响的拳术都极鲜明地突出了养生价值。总之，道教文化的渗透使武术发展为合养生、技击为一体的武术实践体系。

道教文化亦融摄于武术技术之中。武术的动作、招式、套路、技击应用等都属于武术的技术文化层次，道教的精神、观念、思想等在武术的技术文化层次亦有表现，它的气功特别是内丹功广泛运用于武术技能之中。

民间宗教与武术 中国民间宗教一般多在农民和城市平民阶层中流传，有一定的群众性，而且与武术有密切联系。习拳练武与宗教

结社相结合，极大地促进武术的发展和传播。

闻香教　明万历年间活跃于北方的民间宗教，该教组织武术集团“棒棰会”，天启二年曾发动武装起义。

白莲教　元明清三代流传的民间宗教。南宋时，吴郡昆山僧人茅子元（法名慈昭）在净土宗结社的基础上创建新教门称白莲宗，即白莲教。基本信徒有农民、手工业者、城市平民和流民，也有胥吏、差役和下层知识分子。因其流传很广，故元明清三代常被利用发动农民起义。明清时虽遭严禁，但仍在民间秘密流传。教徒间常相互传习武术。

八卦教　原为白莲教支派，后改称天理教。按九宫八卦分为三宗五派、九杆十八枝。该教主张反清，如捻军与八卦教有密切关系，义和团更以八卦编制战斗队伍。传习武术是八卦教的主要活动内容，教徒冯克善是精于拳术、枪法的武术家。

弘阳教　又名红阳教、混元教、源沌教。明代后期的民间宗教。山西人高阳创立。最初流传于直隶，后扩大到东北、华北一些地区。

黄天教　又称皇天教、黄天道。直隶万全膳房堡李宾所创。以普渡众生为己任。自称普明佛（据称系弥勒佛所化）转世。著有《普明如来无为义宝卷》等。其内容着重于阴阳、日月、丹药、铅汞、调息、长生等。

这些民间宗教结社不仅推动了武术运动的普及和发展，同时还促进了武术与气功的广泛结合。如白莲教支派清水教首领王伦在乾隆年间的起义。史称其“清水邪教，运气治病，教拳勇，往来山东，号召无赖亡命。”（《清鉴·高宗》）嘉庆初年，山东冠县道士张洛焦入八卦教分支离卦教，教徒施悦教其学习“金钟罩”术，张洛焦学习“用药薰洗，吃符运气，学会不怕刀剑”（《录副奏折》嘉庆二十年八月二十二日陕西巡抚勋奏）。　（严梅君）

武术与传统艺术　武术对杂技、舞蹈和戏曲、曲艺等动的艺术有着亲缘和互相滋养的关系；对书法，绘画等静的艺术，同样有着深远的影响。

武术与杂技　杂技是一种以超常的技巧为特征的表演艺术。它与武术同时出现，其基本形态很接近武术，是直接反映人体各种技能的艺术。许多超绝的武技，可直接纳入杂技节目；渊源古老的杂技艺术，也直接影响中国武术的发展，使追求特技性表演成为中国武术重要的特征之一。

狩猎、战争是武技产生的源泉，也是中国杂技的重要源头。“弹弓”是早于“弓弩”的古代射猎器，它是最早的武技；同时也很快演化成观赏的杂技艺术。

唐人段成式《酉阳杂俎》载：“张芬曾为韦南康行军……以新涂泥壁，弹子打‘天下太平’字”。高超准确的射技，在这里已经成为带有娱乐性质的杂技艺术。早在宋代的瓦子诸艺中，作为杂技节目的“射弩”，就是由射箭武技演变而成。拉硬弓素来是武场考核的重要科目，历代武将力士，都是以能拉硬弓为荣而较技演武厅堂。作为杂技节目，它不单纯是“力”的表演，并已成为单独的“拉弓”节目。

石器时代就出现的“流星索”，最早本是投掷的猎具，杂技和武术几乎同时将它改造为武器和道具。“流星锤”是一种重要的软兵器，“绳镖”则是它的演化；杂技则把其提炼为“水流星”、“火流星”等难度大、形象美的技巧。《列子·说符篇》载：“宋有兰子，以技干之君，以双枝长倍其身，属其胫，并趋并驰，弄七剑迭而跃之，五剑常在空中。”可见其技巧相当之高。



兰陵老人飞剑图

古代武术和杂技经常交融在一起，许多兵器成为杂技的表演道具。如“飞叉”就是由武术器械演化而来。杂技艺术中也有许多武艺高超的人物，不仅对中国武术的发展和普及起了有益作用；有的还成为反抗封建官府、领导被压迫者起义的领袖人物。如参加了明末李自成起义大军的著名女将领红娘子，就是位武艺高强的走绳杂技艺人。白莲教的起义领袖王聪儿、义和团运动中的杰出女将翠云娘皆为深通武术的杂技艺人。至于传统武术的训练方法，自然也为杂技所运用。如“内练一口气，外练筋骨皮”等，正是武术与杂技共通的训练原则。中国武术的硬功和柔术常常被杂技发展为独具特色的表演节目，至今活跃在舞台上。

1949年中华人民共和国成立后，杂技与武术分别属于表演艺术与体育项目，但在出国表演时常常是杂技和武术同台献技。

武术与舞蹈 中国舞蹈自创始之初就与武术结下了不解之缘。《山海经》载：“刑天与帝争神”，刑天被帝砍了头，却不屈服，“乃以乳为眼，以脐为口，操干戚以舞”。手执盾牌与大斧的武舞在中国封建时代经久流传，刑天可为始祖。“刑天舞干戚，猛志固常在”，这位无头勇士实际上被视为武术与舞蹈的创始者之一。《吕氏春秋》载：“阴康氏之始，阴多滞伏，民气郁阏，故作舞以宣导之。”《稗史汇编》曰：“舞自阴康氏始也。”史学家们则将其视为武术套路、养生导引术、舞蹈的共同源头。


刑天舞干戚

先秦古籍中常常可见“武”、“舞”二字互相通假的情况。鸿门宴项庄舞剑，到后世许多文人都借舞戟、舞剑抒泄情怀和志趣。剑与戟这两种武器，实际上变成了舞具。被舞蹈史学家奉为激情的自由舞蹈家的唐代大诗人李白，就曾多次在诗中吟咏自己的剑舞：“起舞莲花剑，行歌明月弓。”“三杯拂剑舞秋月，偶然高咏涕泗涟。”他在诗中还记述了自己剑舞给观者的深切感染：“起舞拂长剑，四座皆扬眉。”

历史上记载了许多以剑舞抒怀励志的故事。如有名的霸王别姬中的虞姬舞剑；晋代祖逖“中夜闻荒起舞”长剑及“梦里挑灯看剑”、“醉中挥剑展魄”等。

广泛流行于农村的民间舞蹈的兴衰更与武术的发展有着紧密的联系。根据民族民间舞蹈普查，许多民间舞蹈的技巧都是在拳房中练就的。如山东的“鼓子秧歌”，很多地区都是文武并重，以武术基本功为艺术基础。有名的“胶州秧歌”就分两大派：南派偏武，被称为武花鼓，吸收武术动作，自不待言；北派偏文，被称为文花鼓，同样有许多武术动作。鲁西的“柳林秧歌”更是有名的武花鼓，角色行当皆是以梁山泊好汉命名。伞头是柴进、花荣，头锣为孙二娘、顾大嫂，和尚是鲁智深、武松，憨公子是燕青……这些武艺高强的梁山英雄，自然要有些武术表演。曹县的“花伞秧歌”多有武术的扑、蹲、抡、夺、背、窜、滚翻技巧，女子都做飞脚、虎跳、抢背动作。当地好武，许多演员也是武术运动员。河北省的“拉花”、“舞扇”也有许多与武术结合的表演，其中有一种就叫“武术扇”。两湖流传千年的巫舞，也与武术某些拳派一样，以阴阳八卦、五行九宫来记其舞步，他们之间的因果尚待研究，但其血缘互渗关系却一目了然。建国以后舞蹈虽已成为独立的剧场艺术，但著名的舞剧作品《小刀会》、《雷锋塔》都从武术中吸取了大量素材，《秦岭游击队》甚至完全运用了拳术的动作来造型抒情。

武术与戏曲艺术 以“唱、做、念、打”为主要表现手段、载歌载舞的中国戏曲也有着极其丰富多彩的武打艺术。为反映人生的冲突、矛盾和战争，在戏剧舞台上表演武打，自古希腊戏剧到现代舞剧，均不可避免。但是像中国戏曲那样有着如此花样繁多的战器舞和令人陶醉的武打技巧，则无不得益于武术。

武术对戏曲的影响，不只是为戏曲武功提供了技术，而且影响了戏曲的内容和观众的喜尚，这是一种多渠道、多层次的文化影响。单

就武打技术来说,戏曲武打艺术的成熟、发展,几乎与武术的繁荣成长同步。

宋代都会经济发展,市民阶层形成,综合性群众游艺场——瓦子勾栏出现,为各种民间表演艺术的相互渗透创造了有利条件。宋代诸军百戏中,有许多属军事操练性的文艺节目,自然吸收了更多的武术技术。如宋孟元老等著《东京梦华录》所载"扑旗子"、"蛮牌"、"抹跄变阵子"这三个节目,实际上都是大型战舞节目。"扑旗子"实际就是耍大旗,至今在戏曲武打中仍被运用。"蛮牌"中近百名矫健军士,身着紧身花衣,手执雉尾、蛮牌、木刀、剑、戟等武器,摆列出各种阵式,尔后对打。"抹跄变阵子"则是在变换队形阵势中进行武打表演。这种近百人声势浩大的刀枪对打,为后世戏曲表现宏大战争场面的大开打,提供了深厚的艺术滋养。

现存的南戏剧本《张协状元》有一场五鸡山强人斗棒的戏,虽有诙谐取笑成分,实际上也真有一场斗棒。棒技就是武术的棍术。

元杂剧的演员,文武行当尚不明确分别;但是从陶宗仪《缀耕录》关于金元时代三位有名的杂剧艺人魏、武、刘的记叙中,可以看出当时的演员已有了文、武的侧重:"教坊色长魏、武、刘三人……魏长于念诵,武长于筋斗,刘长于科泛,至今乐人皆宗之。"

专职的武戏演员的出现,还是在明代安徽的戏班之中。明人张岱在他的随笔集《陶庵梦忆》中,记叙了明末一次搬演"目莲戏"的生动过程。那次连演三日三夜的武戏,"选徽州旌阳戏子,剽轻精悍,能相扑跌打者三四十人",穿插演出"度索、舞絙、翻桌、翻梯、筋斗、蜻蜓、跳圈、窜剑、窜火"等武术杂技。其武功技巧的进步是与元明武术的发展相一致的。

宋元明代是我国武术发扬光大的时代,特别是明代,由于海上倭寇和塞北异族的侵凌,民间与官军中都提倡武术,明代有的戏班中在表现战斗场面时,还用真刀真枪。

明、清以来,随着都会经济的发达,兴起了专门以武装护卫行旅和财货的镖行。镖行成了武林豪杰栖身谋生和显亲扬名的一个重要场所。镖行同时又是武术学校,各拳派的镖师都在这里演练武艺或传技授徒,这些徒弟中就有京剧武行的演员。被誉为大侠的王五,作过戊戌变法主将谭嗣同的武师,也曾与程长庚领导的"三侠客"之一、以演武戏领衔的夏奎章磋磨过武艺。

随着冷兵器时代的结束,镖行没落了,风云一时的镖师们或改行退隐,或到庙会上打拳卖艺;也有不少人栖身梨园,为京剧演员练功、说把子。少数能登台表演者,则可以在锣鼓声中,重温当年闯荡江湖的英雄梦。

镖师们进入戏曲界,大大促进了武行艺术的发展,不少人还成了著名演员。民国初年以真刀真枪上台开打,曾经在上海红极一时的何月山等人,就是武林出身。被誉为"集众家之特长,成一人之绝艺",在京剧事业上有承先启后之功的谭鑫培(1847~1917),早年就曾在丰润县一家姓史的人家当过看家护院的镖师。他的刀法练得极精,在演《翠屏山》中的拚命三郎石秀时,过去艺人只走个四门刀摆摆样子,他却真凿实砍地练了一套少林六合门的六合刀法,深受观众称赏,因此被称为"单刀小叫天"。

京剧武打艺术开始是力求逼真和勇猛,以后才进而发展到武戏文唱,运用武打艺术细致入微地表现各种类型的人物。京剧北派武生的创始人俞菊笙(又名润心,1838~1914)的武功直接得力于武术。他演《挑滑车》就把大枪改为大铲头枪,那杆枪特别沉重,每次只要把那杆大铲头枪往戏园二门外一戳,观众就知俞的《挑滑车》要上戏,立刻满座。

作为京剧北派武生继往开来的大家杨小楼,学过八卦掌,也练过通臂拳和六合门的武术,他把这些功夫都不露痕迹地吸收到他的舞姿身段中。以唱功和做工见长名垂艺史的梅兰芳和程砚秋,也都终生精研中华武术,梅拜过高姓武师为师,习形意和太极,他的虞姬舞剑就直接取材于武术的形意拳和太极剑。程砚秋先生自幼习武,曾从高紫云习杨式太极,拜江湖武师醉鬼张三学黑门炮锤,从张斌如练太极

五行锤。他甚至受聘于日内瓦世界学校，作武术教师，教外国学生习太极拳。成为我国在海外传授太极拳术的第一代武师。更重要的是程氏将武术技巧和功夫运用到他的戏曲舞蹈中。在戏曲舞台上以善于表演武林豪杰而享盛名60年之久的盖叫天，青年时曾向南直隶名镖师刘四爷学习六合刀、三节棍等武术真功夫，成名之后也曾多次向沦落江湖的打拳卖艺的武师求艺。他始终把武术功底作为武打艺术的基础。



京剧表演艺术家梅兰芳先生的《霸王别姬》剧照——“虞姬舞剑”



京剧表演艺术家盖叫天先生的《武松打虎》剧照

北方的地方戏曲，梆子、秦腔、蒲剧中都极重武打艺术，而最典型的是四川的川剧和广东的粤剧。

《成都通览》卷三谈到晚清川剧舞台上常常出现一些“凶戏”，“真兵器”就是其中的一种，故川剧过去有“三分唱，七分打”之说，至今川剧的武打艺术仍独具一格，火爆热烈。

名盛百年的粤剧南派武技，清末民初一直保持着开台演戏前真刀真枪对打一场的传统，名曰“打真军”。南派武技直接来源于少林拳术，关于少林弟子隐身粤剧红船，传播少林武艺，促成了戏曲南派武打艺术形成的故事，至今在广东和南洋流传。郭沫若曾赋诗吟咏此事：“昔有名伶傩手五，佛山镇上立戏班，至今革命唱传统，少林武艺传红船。”粤戏红船上的木人桩功，更是传统武功中的梅花桩、七星桩等功夫的发展和妙用。

许多今天以唱功为主的地方戏，当年都曾有过丰富多彩的武打。如形成于明代中叶、盛行于清代乾隆年间的梆子戏，当年许多武打戏也都是用真刀真枪对阵，并有专门的名称，如“大刀破矛”、“狮子滚绣球”（二人执单刀，一人空手），“二龙戏珠”（二枪、一单刀对打）等等。清朝嘉庆时秦腔旦角演员张德林不但“歌喉清婉，舞袖玲珑”，在演出《卖艺》一剧时更是：“刀杖俱精，而流星双锤，如雪舞花飞，盘旋上下，嫣红一点，隐现于珠光腾掷之中，可谓神乎其技。”（见《听春新咏》）

1988年法国巴黎艺术节上，中国贵州安顺地区地戏的演出引起了“艺术之都”巴黎的惊叹。地戏不仅以它的粗犷之美引起世界学者探赜索隐的兴趣，也以真武打火爆的古朴特色吸引了世人。地戏中的“抛枪”、“梭枪”、“杀转枪”、“耍刀”、“飞刀”、“理三刀”、“围城刀”等刀枪技艺，“打黄金棍”、“打背板”等棍棒技艺，“空拳对”、“扭脖劲”、“鸡打架”、“左右栽花”等徒手技艺，都含有大量武术的成分。

中华人民共和国建立后，戏曲与武术，虽分属艺术与体育，但深受海外观众喜爱的节目，常常是武戏。如多次在国际上获奖的剧目《三岔口》、《雁荡山》、《水漫金山》等超绝的武打艺术，被世人视为中国独特的武术与杂技节目。（刘峻骧）

武术与传统文学 武侠文学是在独特的武术影响下产生的源远流长的民族文学，是中华民族特有的文学形式。

自古以来人们就对传统神奇武技充满崇拜之情，对侠者精神充满向往，这种崇拜和向

往形成了独特的民族文化心理。武术与文学发展几乎是同步繁盛，随着诗词、散文发展为小说、戏曲多种文学形式，武术的门派也日益繁多，并产生种种神奇的传说，这些自然而然地被文人墨客引入他们的著作，被艺人吸收到戏棚书场，反过来这些文艺又潜移默化地铸造着我们民族豪迈仗义、除强扶弱、尚武内向、轻财重诺的健康的民族气质，作为民族心灵的共性，产生了一种海内外炎黄子孙对武侠小说欣赏的美学趣味。

尚武重义，对我们民族传统武功由衷地笃信与崇拜，最初表现于先秦诸子散文说侠论剑之中，此风至汉魏尤盛。尽管法家代表人物痛斥带剑者，大骂“儒以文乱法，而侠以武犯禁”，视为“五蠹”之一。但是先秦诸子中赞扬武侠者却是多数。

墨家的“必务求与天下之利，降天下之大害”的见识和“摩顶放踵，利天下为之”的精神，素来被视为侠义的典型。儒家中不少人物也颇有侠气。“暴虎冯河，死而不悔”，仗剑斩蛟的子路，当然是一位豪侠之士。事实上孔子本身除了温良恭俭让的儒雅气度外，也有刚猛精进的一面，他推重的“见利思义，见危授命，久要不忘平生之言”的“成人”，不啻就是在推崇侠者精神。他的大弟子曾参更进而把这种侠者精神肯定为“君子行径”，并指出：“可以托六尺之孤，可以寄百里之命，临大节而不可夺也，君子欤？君子人也！”

马司迁正是基于对传统武功的崇拜和对侠者精神的向往，才在《史记》中为游侠树碑立传。他对“自秦汉以前，匹夫之侠，湮灭不见”，“甚恨之”。并且为游侠归纳了四个特点：“见义勇为，不求闻达，舍己为人，恭廉修行。”后世描绘的武侠英雄，大多遵循侠者这种崇高品格，成为练武者武德之优秀传统。从曹植开一代诗风的名著《白马篇》（又名《游侠篇》）所描绘的“仰手接飞猱，俯身散马蹄，狡捷过猴猿，勇慓若豹螭。”“弃身锋刃端，性命安可怀，父母且不顾，何言子与妻。名编壮士籍，不得中顾私。捐躯赴国难，视死忽如归。”可以看出，他所表现的侠者襟怀与唐代大诗人“学击剑，好任侠”的李白，在他的名篇《侠客行》一诗中宣扬的“事了拂衣去，深藏身与名”的侠隐精神是相通的。他们与司马迁在《史记》中选扬楚国武者熊宜僚、越处女和燕荆柯及吴专诸、鲁曹沫等的武德一脉相承。侠者精神不仅为武家追慕、仿效，历代文人也极钦羡。在唐宋诗人们众口一词的赞誉声中，产生了反映剑侠生活的唐宋传奇。

宋、元、明、清四朝，是中华武术蓬勃发展的时代，是武者之精神与武技成熟的时期。在此基础上，产生了以描绘武打艺术而见称、在世界文学史上占有光辉地位的长篇小说《水浒传》。它直承《游侠列传》之遗意，武打描写绚丽多彩、火爆热烈，成为近世武侠小说之不祧之宗。

清代是中国武术全面发展成熟时代，这为各种武侠文艺，包括小说、戏曲和曲艺作品的创作提供了条件。一时侠义小说成为民众的普及读物和民俗文学之重要流派。正如鲁迅在《中国小说史略》中所说：“侠义小说之在清，正接宋人话本正脉，固平民文学历七百年而再兴者也。”公案、侠义小说鱼龙混杂，泥沙俱下，既有传世杰作，也有些单纯宣扬封建忠义伦理，格 调低下，文字粗鄙，不堪卒读的末流之作。勿庸置疑，武侠文艺，对崇武尚义的民族气质起了熏陶作用。自幼学击剑、喜任侠、戊戌变法的主将谭嗣同与自称鉴湖女侠、辛亥革命前驱的女英雄秋瑾等先烈，所以能慷慨赴义，以一腔热血唤醒华夏子孙的凛然正气，不能不说有舍生取义的侠者精神的闪光。

20世纪上半叶中国处在动荡多变的时代，武侠小说蓬勃兴起，成为最受读者欢迎的通俗文学。30年代初期，评书艺人张杰鑫根据晚清武戏流传的剧情和漕运线上的绿林豪杰与镖师们的故事，编创演说了描写黄天霸之父黄三太及其师父胜英的侠义故事《三侠剑》；随之他的师弟常杰淼又根据八卦掌先师董海川的故事编演了《雍正剑侠图》，并请人帮助整理成文，在天津报上连载，引起各报争相仿效，文

人创作的武侠小说亦随之兴盛起来。当时武侠小说分为南北两派。南派以平江不肖生向恺然为代表。向氏本身就是武术家，他写过《江湖奇侠传》及《侠义英雄传》等作品。根据向氏《江湖奇侠传》改编摄制的多本电影《火烧红莲寺》，可说是中国第一部有影响的武打片。武侠文学与现代的大众传播媒介——电影结缘，更增加了它的感染力量。沈雁冰在《封建的小市民文艺》中记述过这部影片对小市民的魅力："《火烧红莲寺》对于小市民层的魔力之大，只要你一到上映这部影片的影戏院内就可以看到。叫好、鼓掌在那些影戏院里是不禁的；从头到尾，你是在狂热的包围中，而每逢影片中剑侠放飞剑互相争斗的时侯，看客们的狂呼就如同作战一般……如果说国产影片而有对于广大的群众感情起作用的，那就得首推《火烧红莲寺》了。"

哪位为北派武侠小说代表者，其说不一：有说以还珠楼主李寿民为代表者；有说以宫白羽为代表者。还珠楼主当时以多产著称，今天又被海外评论誉为奇才，称其作品直似"七宝楼台，眩人眼目，而拆散细看，则每一片段都仍有其可观之处……"据说台湾叶洪生编辑了《武侠名著大系》，自20年代起，讫于1949年止，收入向恺然、顾明道、郑证因、李寿民、宫白羽、王度庐、朱贞木等7大家的作品25种。

50年代在港台开始崛起的武侠小说家金庸、梁羽生、古龙、东方白、卧龙生等人的作品，其风格语言和意境的追求，都形成了自己鲜明的特色。海外一些评家认为金庸继承了还珠楼主的恣纵恢诡、天马横空的风格。金庸小说所包含的社会内容和思想深度，确实是侠义小说作家中空前的大家。

武侠小说把"武林"塑造成一个独特的世界，高明的作者常常用这个世界更典型、更深刻地反映社会人生。它不像一般文学作品那样直白，但在处理安危冲突、生死挣扎、人性的极限暴露上，却有其更有力的手段，为一般文学所不及。（刘峻骧）

武术与传统医学 在中国悠久文化发展史中，传统武术与传统医学很早就有着共同理论渊源，并在同一文化区域内相互融合、渗透，又共同丰富、发展。中医在几千年发展过程中，不但积累了丰富的经验，而且形成了一个独特的理论体系，这一理论体系的基本理论是：人体生理功能与自然环境的高度统一；人体生理机能的整体性；精神活动与物质功能的统一等。根据上述中医整体观和综合观理论，古代医家进一步提出"精、气、神"为人体"三宝"的观点，并认为三者一体，相互依存。这些理论与观点在几千年医疗及养生实践中显示了广泛的有效性。几千年来，中医与武术密切相关，它们有共同的哲学方法论基础，有同属人体文化的性质，并在长期互补、共同发展过程中，中国武术将传统中医的整体观和综合观理论吸收到自己的理论体系之中，形成形神合一、内外兼修、内养性情、外练筋骨的养生思想和健身之道，并在实践中不断充实和发展。所谓"拳起于易，理成于医"之说，即是这种吸收运用的概括。

整体观　传统中医认为，精、气、神是人体的"三宝"，也是人与自然界达到高度统一和谐的存在方式。张景岳著《类经》指出："精能生气，气能生神，营卫一身莫大于此。"因此，精、气、神是先天具有的，与生俱来，保持先天状态，达到人与自然界的高度统一和谐，这是传统中医整体观理论的体现。武术理论将传统医学的精、气、神学说运用到自己体系之中。《易筋经》曰："精气神乃无形之物也，筋骨肉乃有形之身也。""练有形者为无形之佐，培无形者为有形之辅。"所以，通过筋骨肉等"有形之身"的锻炼来达到培精、调气、正神的"内外兼修"，几乎是中国武术所有拳种流派共同遵循的要旨。

太极拳理论主张，打拳以"神"（神明穴）为帅，主导任督二脉，统领诸经，进行全身的螺旋运动。《形意无极歌》说："混沦一气内外修，泾渭不分至道由，空洞自然凝神静，化虚还元此中求。"主张内外兼修，以经络真气运动来实

现身体内外的运动联系。北拳要求练习的基本技法是："外练手、眼、身、法、步，内练精、神、气、力、功。"《少林拳术秘诀》提及少林五拳时指出："各有其妙用。龙拳练精，蛇拳练气，虎拳练力，豹拳练骨，鹤拳练神。"《拳意内经·神运经》则强调："练形而能坚，练精而能实，练气而气壮，练神而能飞。"重视精、气、神的作用转化，重视内功修炼，从而以内壮达到整体强壮。

阴阳理论　《素问·阴阳应象大论》曰："阴阳者天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。"中医从人体生理机能的整体性出发，治病注重整体论治和辩证论治，讲阴阳对立与互根，讲阴阳消长、阴阳平衡、阴阳转化，从而达到"提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，肌肉若一"的目的（《素问·上古天真论》）。武术拳理完全运用了传统中医阴阳理论，认为练拳应以虚无为本，虚无中又包罗万象，含无数虚实变化。这种虚无的精神状态称"无极"，又称"太极"，或谓"太极者无极而生"。由"太极"这种动静无端的状态出阴阳两仪，所以太极被称为"阴阳母"（王宗岳《太极拳经》）。在拳理中，一般称动为阳，静为阴；出手为阳，收手为阴；进步为阳，退步为阴；刚劲为阳，柔劲为阴；发劲为阳，收劲为阴。因此，拳术中的所有招式无不是动静相间，阴阳相合。其中，太极拳理与中医理论在重阴阳学说上的一致更具特色。太极拳的名称就是根据太极生阴阳，阴阳合为太极这一原理而来的。太极拳强调的诸如动静、刚柔、内外、徐疾、松紧、开合、虚实、升降等，就是阴阳法则在不同角度和方法上的运用。由此可见，中医阴阳理论在武术理论体系中占有不可或缺的重要地位。

五行学说　五行学说是中医基本理论的重要组成部分，它根据"天人合一"、"宇宙整体"的观念及取类比象的原则，把人的脏腑依其不同的属性、功能和表现形态，而分别划归于五行之中，并以五行之间的"相生"、"相克"来阐述机体各脏腑之间的相互联系和协调平衡。脏腑与五行相配是：肝、胆属木；心、小肠属火；脾、胃属土；肺、大肠属金；肾、膀胱属水。武术以五行来说明各种拳术的原理及其相生相克的繁复变化，认为金生水而克木，水生木而克火，木生火而克土，火生土而克金，土生金而克水。形意拳中的五行拳就是根据上述原理创编的，即劈拳属金通肺，可克崩拳；钻拳属水通肾，可克炮拳；崩拳属木通肝，可克横拳；炮拳属火通心，可克劈拳；横拳属土通脾，可克钻拳。形意拳《相生歌》说得更具体："劈能生钻钻生崩，崩能生炮炮生横，横能生劈各形本，万物于土五行生。"除此之外，即使像少林拳那样的佛门拳派也用五行说来解释拳理。金恩忠著《少林七十二艺练法摘要》载"六字行功"歌云："春日明目木扶肝，夏日呵心火自闭，秋呬收金金润肺，冬吹火旺坎宫安，三焦长宫嘻除热，四季呼脾土化餐。"这不仅与行意五拳有异曲同工之妙，还与中医五行说如出一辙。

经络学说　经络学说是中医理论体系的重要组成部分，是研究人体经络的生理功能、病理变化以及其与脏腑相互关系的学说。中医经络学说认为，人体内存在着一套复杂的经络系统，它包括十二正经和奇经八脉，纵横交错，网络全身。《灵枢·本脏篇》说："经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。"就是说，人体的气、血、津液主要靠经络为运行途径，经常有目的地、适度地活动经脉，可以起到疏通经络，调节脏腑机能，从而达到强健身体、延缓衰老的作用。经络学说亦被武术广泛吸收并得到运用，不少拳种在其指导下练拳健身，防身自卫。

八卦掌"行桩"练习，就是通过活动下肢经脉而达到增强健康的目的。少林功法中的目功、面功、鼻功、口功、舌功、齿功、身功等，即是中医经络学说的具体运用。武术的点穴法，更是中医经络学说运用的范例。点穴可以闭塞经脉，制服对手；也可疏通经络，调和气血，达到治病救人的目的。在武术擒拿术中，也常配合点、打、拿穴法，克敌制胜。武术和中医经络学说长期相互融合，经络学说指导武

术发展；武术则丰富和充实了中医经络学说的理论宝库。

武术与中医伤科　武术与中医伤科有着深远的历史渊源，这种关系可以追溯到古代战争兴起之时。据兵书《六韬·龙韬·王翼》载："王者帅师，……方士三人，主百药，以治金疮。"古代军队交战，士卒最常见的伤是金属利器、钝器等造成的兵器创伤，当时一般称为"金创"。"以治金疮"，显然指伤科治疗。再从汉字的"醫"字从"矢"，从"殳"；"疾"字从"矢"来看，也说明与武器和战伤有关。

据《中国骨科技术发展史》称，伤科的少林寺学派产生，可能与宋代陈自明所说的"下甲人"有关。这些"下甲人"靠师授家传的技术在民间治疗创伤。自唐以后，少林寺僧的武术在社会上影响很大，"下甲人"自然受其影响，他们一面习武，一面以正骨治伤为业，遂成为既是技击家，又是伤科医生的一种行业。

随着古代战争规模扩大以及与之相关联的习武练拳活动开展，人体各种损伤，包括伤及气血、内脏和闭塞经络的内伤，以及像扭伤、跌伤、撞伤、脱臼、骨折、金创等伤及皮肉筋骨的外伤增多，如何预防和治疗这些损伤，成了兵家、武术家十分关注的问题。战争带来的严重人体损伤需要不断发展的伤科医学和医疗手段；不断发展的武术活动，需要伤科治疗作保障。因此，伤科与武术不但有关系，而且这种关系随着历史的发展越来越密切，以致至今仍是武术理论与实践研究的重要课题之一。

也正是由于这个缘故，中医伤科发展很快。《神机制敌太白阴经》卷七就载有用生地为主药消肿活血化瘀的药方；晋代葛洪《肘后方》载有用竹片作夹板固定骨折伤腿的治疗方法；南北朝时，又发明了用新鲜桑树皮作线缝合伤口的技术；伤科要药三七在明代之用于临床，等等。此外，伤科治疗技法，如推、拿、按、摩、搓、抄、滚、捻、缠、揉等也相当成熟。

中医伤科也不断地吸收武术某些功法来丰富自己，直到今天，我们仍可看到中医伤科治疗技法有明显的武功痕迹。如中医伤科的"一指禅推拿"便脱胎于武术的一指禅点穴术；"擎拿法"源于拳家；"拍打疗法"便是沿袭武术的排打功等等。

当今许多骨科名医手法亦多出自武术招术。如曾为贺龙元帅治愈腰伤的中国中医研究院刘寿山主任治疗髋部外缝伤筋的手法：前手按住伤侧腹股沟部，后手拿住患者小腿下端，将伤肢拔直，势如握枪使棍；然后由外向内旋转摇晃，再进而将患者小腿夹于腋下，手把患肢腘窝，形似"海底针"与"下切掌"，技如"青龙出水"与"铁牛犁地"。武技中的拨筋、拿晕、点穴、闭穴、背挎八法，擒拿中的脚华之术及手眼身法步、精神气力功合理地用于疗疾、健身等，都是中医采用武术功法的例证。

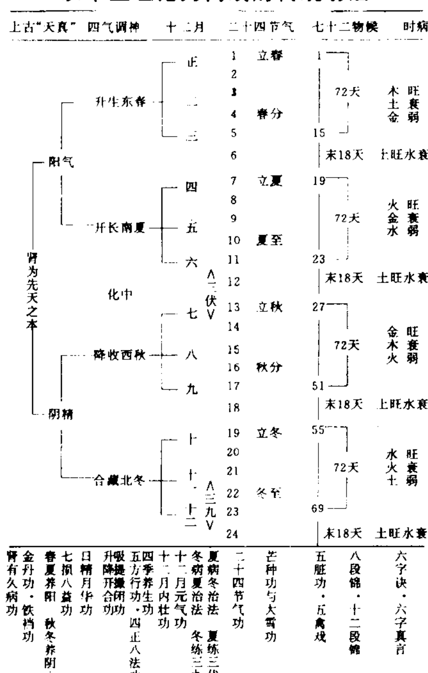
武术更是遵从中医理论来指导习练，并在技术中大量吸收中医的医术，用之于养生和技击。如医术中的点穴、拿脉、解骨及救治偏差术等则直接用于自卫与技击术中；"气以直养而无害"、"壮内以助其外"的方法则既用于技击术中，更用之于养生与壮内。

医理中的"凡经络皆有益于拳"；"五运六气司变化，武术得之自通神"；"内壮为本，以内促外，方为有本之学"等，都广泛运用于武术的习练、教学与训练。

武术根据中医理论摸索出一整套"固本保元"之法。中医理论认为："肾为先天之本"，肾中精气的盛衰决定着机体的生、长、壮、老、已。因此，武术界十分重视对肾的锻炼，从而创造了"肾有久病功"、"金丹功"、"铁裆功"等功法，以达到强肾固本的目的，并用之于技击术中的抗击打。

此外，武术还根据四时气侯的变化，是生物生、长、化、收、藏的重要条件之一，并结合日、月、地相互运行的规律性变化，以中医理论为内线安排各种传统功法(见图表)。

中医伤科与武术的密切结合，并就此培养了一批将中医、气功、武术三大学术相结合，集武功、文功、手功、药功四项功夫于一身的文武兼备的专业人才，形成了既有拳械、气功、伤科



技艺，又有专著的少林派、武当派、峨嵋派、昆仑派、茅山派武医体系。据古今名人录记载皆不乏武术家善医者，名中医善武者。如著名武术家兼伤科专家的王子平、郑怀贤、万籁声等。目前海外华人开设武馆者多兼跌打医生；国内分散于全国各地的习武兼习医者更大有人在。

武术与中医的结合，创造了独特的中国养生、功夫按摩、武术伤科、伤科针灸、运动医药、练功疗法、救治偏差、特种功术等八大技术成果以及一大批有关的学术著述。如《救伤秘旨·跌损妙方》、《跌打点穴残伤治疗法》、《分筋卸骨断骨图翼》、《跌打骨科学》、《正骨止血法》、《中医正骨经验概述》、《活手死手伤科接骨》、《伤科按摩术》、《点穴伤科秘诀》、《伤科诊疗》、《点穴与解穴》、《实用伤科中药与方剂》等。

关于武术与中医二者在学术上的贯通，还可从以下两个歌诀得到体认。

①武术的《卸骨总诀》　卸骨不与断骨同，全凭手法与身功，轻重缓急为高手，借势顺力是上工，死擒活拿顺推按，摘卸瞬时响一声。②医学的《上髎歌诀》　上髎不与接骨同，全凭手法与身功，宜轻宜重为高手，兼吓兼骗是上工，法使骤然人不觉，患如知也骨已拢，兹将手法为歌诀，一法能通万法通。

由此可见，武术与中医骨伤科的关系之密切。这种历史的结合，必将有力地促进二者在今后的共同发展。

（李　宁　李永昌　周荔裳）

武术与生物科学　中华武术的哲学思想、搏击理论、锻炼体系和攻防、健身效果及其独特的民族艺术风格受到了中外武术爱好者的关注。武术的发展给武术研究提出了新的课题，武术运动走向世界也给广大武术工作者提出了新的要求。人们已不再满足于对武术技艺进行传习和探讨，而是希望从更高的层次、更新的思维角度、更科学的研究方法去研究武术。特别是运用生物科学的理论和手段、方法，对武术进行多角度、多方位的研究，以了解武术对人体结构、机能的影响机制，用以阐明中国武术运动对人体锻炼的独特作用，为武术的教学、训练、竞赛和修身养身提供宝贵的科学依据。

早在春秋战国时期，就出现了"导引术"、"吐纳术"，将呼吸活动与身体运动相结合，作为健身、修身、养生的方法。东汉名医华佗创"五禽戏"，并阐述了生命和健康在于运动的道理："人体欲得劳动，但不当使其极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。是以古之仙者为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。"（《后汉书·华佗传》）后来出现的"八段锦"、"易筋经"与"五禽戏"属同一类健身手段，说明古人早已开始用生物学来研究运动对人体健康的影响。

在近代，利用生物科学的方法研究武术，探求其机理，前人已有开端。1936年章乃器先生出版了一本《内功拳的科学基础》（1984年再版时更名为《科学的内功拳》），该书运用生物科学的某些基本知识和研究方法，探讨内功拳的机理与运用，较系统地开展对武术的研

究，探求其科学体系。近年来，不仅国人有大量的研究成果问世；而且世界各国的学者也竞相探讨，涌现了一大批颇有建树的研究成果，其中许多成果涉及到生物科学。

武术是中国的传统体育项目，于中华民族大文化背景下发生和发展起来。历史的实践向人们揭示了武术强身健体、防身养性和观赏娱乐的客观价值，但是应用现代科学的知识和方法对武术进行系统的研究还很不够。因此，运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，采用生物科学的研究成果来探讨具有东方文化特点的武术，是建立武术学科体系的一个十分重要的方面，也是武术从中国走向世界，使其技术规范化和理论科学化不可缺少的一环。

运动生理学 武术是中华民族传统的体育项目。我国地域辽阔，民族众多，由于地理环境以及社会民俗的影响，形成了武术不同的流派、拳种和风格。近年来，随着武术运动的发展和科学技术的不断进步，广大武术工作者和科研工作人员采用运动生理学的基本方法和现代的研究成果，广泛地开展了对武术运动的研究，特别是武术训练对不同的训练水平，不同的年龄、性别的运动员各器官系统的影响，进行了定性和定量的试验，较全面地揭示了武术运动对人体结构、机能影响的生理学机制。近年来的研究成果主要反映在以下几个方面：

武术运动对神经系统的影响 武术运动要求“以意行气，以气运身”，“意”是指大脑的活动；“气”是指生理活动的能量。即在大脑的调节控制下，调动全身各有关器官、组织等生理机能，随着肌肉活动而进行有序化的活动，使中枢神经及大脑皮层的兴奋性增强，抑制加深，兴奋与抑制更加集中，从而改善神经过程的均衡性与灵活性。因此，武术锻炼可以提高神经感觉机能和大脑皮层的分析综合能力。

据生理学的研究表明，脑的能量消耗占整个人体能量消耗量的 1/8～1/6；然而脑自身的能源贮备有限，其能源依赖血液供应。武术运动强调心、意、气与外在动作的协调能使气血充沛活跃，使分布在脑的毛细血管大量开放，增加脑部血液循环量，从而加强了脑细胞的供能条件，使脑更健康，使中枢神经系统的兴奋性增高，应急能力加强，反射时间缩短，增强器官与系统之间的灵活和协调能力。

武术运动对循环系统的影响 武术运动对呼吸提出了较高的要求。不同的拳种根据不同的动作，要求有不同的呼吸方法：或是提、沉、聚、托；或要求细，长、深、匀、柔；或是憋气发力，甚至发声以气催力。多种呼吸方式对肺的功能提出了很高的要求，促进了呼吸系统功能的改善，有效地增加了练习者的肺活量和人体内外气体交换的能力。武术运动常使用腹式呼吸，由于腹式呼吸使膈肌下降，不仅可以增加肺活量，还可以使腹腔内的脏器得到锻炼，对内脏器官起到按摩作用。

循环系统是人体供能的主要途径，其机能状态直接关系到人体各器官的功能。血液中血红蛋白是氧的载体，其含量的多少直接影响到输送氧的能力，它是直接衡量人体机能的重要指标。血红蛋白存在于红细胞之中，通常，红细胞过多就会增加血液粘滞性，加重了血流阻力和心脏的负担，因而较为理想的是在不增加红细胞的基础上，增加血红蛋白的含量。根据研究表明，武术运动员安静时红细胞数处于正常值的下限；而血红蛋白则处于正常值的上限。这表明武术运动能改善红细胞与血红蛋白的比值，增加血液的输氧能力，提高机体的工作能力。同时，由于武术独特的内外相合的运动方式，动作富于变化，使心脏和血管也得到了很好的锻炼。据研究表明，常年进行武术锻炼不仅可以促使心搏徐缓，血压也有降低的趋势；而且心脏的结构和功能也都得到了有效地改善。

武术运动对内分泌系统的影响 由于武术运动对意识与呼吸的要求，强调运动时“意守丹田”，进行腹式呼吸，特别是太极拳要求动作徐缓，柔顺缠绵，一招一势，以静为基，以柔为形，意气合一，用意念导引动作，因而比其他运动项目更能刺激植物性神经系统。同时，通

过神经对内分泌系统的活动也有良好的促进作用。有关研究表明,太极拳对甲状腺和脑下垂体有良好的影响,对肾上腺的分泌起到积极的促进作用。

武术运动对人体的生理效应是全面的;同时,不同的武术项目对不同性别、年龄的人有不同的效果。当前,在武术运动中最为关注的生理研究课题是:最大限度地提高人体从事武术运动竞技能力的研究;武术运动不同项目对人体各器官、各系统及其机能影响;制约人体运动能力的生理学因素;消除疲劳的有效方法与途径。运动生理学已成为武术运动科学训练的基础学科。

运动解剖学 是运动形态学的一个组成部分,是研究体育运动对人体形态结构产生的影响,探索人体的机械运动规律和体育技术动作关系的一门学科。武术运动是我国的传统体育项目,在其漫长的发展过程中,在强身健体和提高格斗技能等方面发挥了应有的作用。要进一步学习和掌握武术运动的基本技术,不仅是只学其法,更应明其理。因此,运用解剖形态学的基本原理与方法来分析研究武术动作,纠正动作错误,最大限度地发挥人的潜能,具有十分重大的现实意义。近几年来运用运动解剖形态学研究武术的成果主要反映在以下几个方面:

身体形态测量 武术运动要求"外练筋骨皮,内练精气神",长期从事武术运动的训练必然会对运动员的外部形态产生特殊的影响。近年有研究者对武术运动员进行过身体形态测量方面的研究,说明武术运动可以对运动员的身高、体重、肌纤维的伸展性、关节的活动幅度、骨的硬度、身体形态以及内脏器官系统等方面,均有良好的促进作用。

选材的依据 武术运动既是群众性的体育项目,亦是竞赛项目。武术运动的特点和要求对运动员的身体外部形态提出了特殊要求。因此,当前运用齿龄、骨龄鉴别法,第二性征鉴别法来鉴别儿童少年的发育程度,作为选材的依据;运用遗传选材方法来选择那些适宜武术专项需要的儿童、少年,进行早期训练;运用身体形态、机能状态的某些指标,来选拔培养运动员。

武术运动对运动系统的影响 研究表明,在运动训练的影响下,肌肉纤维的数量不会发生变化;而变化的是肌肉纤维的质量。套路运动和散手运动对提高肌肉的工作能力有显著的功效。武术运动要求势正招圆,动迅静定,动中有静,静中有势,动静结合。"动"意味着动力性的快速运动;"静"则常是肌肉以静力性工作的形式来维持各种定的姿势。所以从事武术训练不仅可以提高肌肉快速收缩能力,又可以提高静力性耐力。虽然不同拳法的技术风格特点对促使肌肉发展的程度不尽相同,但总体上看,武术训练可以促使人体肌肉均衡发展。武术运动对练习者的柔韧性要求很高,可以有效地促使柔韧性的发展,增加关节的运动幅度,提高肌肉的伸展性和弹性。随着训练水平的提高,练习者不仅要有良好的力量素质,同时要有良好的柔韧素质,二者的结合,对练习者的运动器官系统提出了更高的要求,并能产生更为良好的影响。武术运动在提高骨骼肌工作能力的同时,对骨骼的结构也产生了一定的影响,在对老人骨骼研究中发现,太极拳对延缓骨质疏松及脊椎压缩变形有良好的效果。在对青少年从事武术运动的研究中发现,武术运动能促进身体发育与成长,使骨结构增厚,骨骼结实,抗压性增强。

武术运动图解 武术运动的技术动作复杂多变,为了准确记录武术套路动作形式和特点,统一动作术语,交流运动技术,需要用解剖形态学的定位术语将肢体的运动方位与路线描绘下来,从而为武术图解和进行教学训练及科研提供了方便。

解剖学分析 运用解剖学的基本原理与方法对武术动作进行解剖学分析研究,分析骨关节和肌肉的运动规律,分析研究动作技术的合理性,并指出易犯错误动作的解剖学机制,采用针对性的方法进行练习,为教学训练提供了理论依据。

当前在武术运动中,最为关注的解剖学研究课题是:武术运动对身体外部形态及其机能的影响;人体武术活动能力的解剖学机制;制约人体运动能力的解剖学因素;运动损伤防治与疲劳恢复的有效办法与途径等。

运动生物力学 是研究体育运动中人体机械规律的科学。运动生物力学作为一门应用学科,目前已广泛运用于体育的各个项目之中。武术是以"攻防格斗"技术为核心的一项体育运动,任何拳种和散手动作都是在自身的内力和外力的作用下完成。因此,必须遵循力学的客观规律,才能充分表现出"力"的升华。

武术运动的技术动作在一定的空间和时间内进行,它包含着运动的空间特征。所谓"空间特征"就是指武术动作的运动轨迹、路线、位移所表现出的差异性;而"时间特征"则是技术动作完成的先后次序,延续时间等。这些时间、速度、空间特征对于揭示武术运动的性质、规律,是很重要的。运用生物力学的原理和方法来分析武术动作,主要是研究其位置变化与时间的关系,从时间和空间的角度来描绘武术运动员的身体或各环节的速度、加速度、角速度等运动参数,找出其运动规律,为教学、训练提供理论依据。通常采用运动生物力学的原理来研究武术动作的方法主要有:①采用运动方程的方法,即根据物体运动的规律,用数学公式来描述武术动作。②采用图像法,即在坐标纸上绘制运动曲线,以研究完成复杂动作的方法。③采用表格法,即把等求量及已知量用表格列出来,用数据表说明问题。当前,在武术运动中,运用生物力学的原理与方法研究的主要课题,是对武术动作进行技术分析,为教学训练提供科学的依据。

运动生物化学 是研究体育运动对人体化学组成和化学影响的规律,并指导人们合理地从事运动实践的一门科学。它用化学、物理和生物的方法,从分子水平对机体进行研究,通常采用的方法有针刺活体取样分析、动静脉导管引流、同位素示踪等。运动生物化学研究的范围是,不同性别、年龄的人,在运动时各组织器官的生物化学特点,即体内复杂的化学变化过程的调节以及运动应激与体内适应过程等。

武术运动多姿多彩,项目繁多,技术风格要求各异,不同年龄、不同性别、不同兴趣爱好的人可以选择不同的项目进行练习。不同拳种运动特点不同,从运动生物化学的角度来看,对人体影响也很不一样。有关研究表明,长拳运动能改善机体的化学成分结构,可增加蛋白质、糖元,减少脂肪,使质代谢产生适应性变化,特别能使肌肉中的蛋白质、磷酸肌酸增多,无氧代谢酶活性提高,无氧代谢供能过程改善,对乳酸调节能力加强。而太极拳则能使肌肉中的糖元数量增加,有氧代谢酶活性和脂肪代谢能力提高,有氧代谢供能过程得到改善。另外不同的武术项目、不同的训练方法和运动时间对不同年龄的人均有不同程度的影响。

武术运动项目繁多,各种项目对运动时间与运动强度均有不同的要求,完成不同的项目套路其能量消耗也是不同的。近年来,通过对血乳酸值的研究,对不同武术项目的运动强度、供能特点、运动性疲劳及身体机能状态等方面进行了探讨。研究表明,武术运动长拳类项目中,南拳对提高人体无氧糖酵解供能有较好的作用;而太极拳由于动作徐缓、柔顺,以有氧代谢为主。这些研究成果可为我们提供采用针对性的训练手段的依据。当前,在武术运动中,生物化学研究的主要课题是:武术项目的供能特点和营养物质代谢情况;武术运动对人体化学成分的影响以及运动训练后机体内物质的恢复过程等。 （陈青山）

武 术 史

武术史 研究武术历史的一门科学。中华传统文化研究与武术基本理论研究领域的重要组成部分。武术史的基本任务是以从古至今的武术历史实践为研究对象，探讨武术发生发展的历史进程，对武术演进的历史特点与规律进行科学的分析与总结。

对武术史的研究，有着重要的科学价值与学术意义。首先，认识武术历史特点及其发展规律，对于更好地继承与发展武术，有重要的指导意义。特别是在中华武术日益走向世界的今天，对于制定更加适合实际的武术发展战略，更好地弘扬武术文化，有着直接的现实意义。其次，研究武术史对于研究中华文化史、教育史、军事史、民族学等相关学科领域，均有重要的学术意义。

武术史的科学体系目前尚在研究建立之中，主要包括：

①武术通史：研究中国历史发展的各个时期政治、经济、军事、文化、社会风俗、宗教信仰等与武术活动的相互影响与作用，从整体上认识武术发展的轨迹，阐明武术历史进程的基本规律，明确武术发展的必然趋势与正确方向。

②武术文化史：从文化学的角度，着重研究武术文化与哲学、美学、军事、医学、文学艺术以及宗教等多种文化形态的相关作用，阐明上述诸多文化形态对武术文化发展进程的影响，分析武术文化在整个中华传统文化中的作用与地位，指出武术文化的历史发展方向。

③武术思想史：主要从哲学的高度，从武术文化的最深层面对武术的历史发展作深入研究。武术思想的基本范畴应包括：武术哲学思想、武术伦理思想、武术技击（技术、战术）思想、武术养生思想、武术竞技思想、武术教育思想等。

④武术交流史：主要研究中华武术与世界其他国家与地区武术发展的相互作用和影响。在古代，中华武术与东南亚诸国家和地区武术如空手道、柔道、剑道、跆拳道、泰拳等诸多拳种的关系；在近代，东南亚等国家和地区武术的发展与精武体育会的关系等；在现代，中华武术在世界各地的发展状况及其社会作用等。

⑤拳种流派史：中华武术博大精深，百花争艳。各拳种流派发生、发展的历史，均须进行科学的分析与论述。目前，已有不少这方面的研究成果，但仍有许多领域尚待深入探讨，诸多问题尚待努力进行调查研究。拳种、流派史的研究重点，除阐明其渊源及历代传承的脉络外，更应从技术的角度加以研究，描绘出技艺发展的历史阶段与特色。因为技术的演变与发展是各拳种、流派得以形成的最本质因素。在漫长的封建社会时期，武术被蒙上种种神秘的甚至带有迷信色彩的外衣。剔除糟粕，以科学的态度与坚实的历史根据来论述各拳种发生、发展的史实，是拳种流派史的一项十分重要的任务。

此外，还有地方武术史、民族武术史、华侨武术史，等等。

上述武术史体系之中，目前研究较多的为武术通史领域。该领域的研究主要有：一是体育通史中的武术史；二是著述武术专史。1919年上海商务印书馆出版的郭希汾（即著名文学理论家郭绍虞，1893～1984）著《中国体育史》，为中国近代第一部体育史，也是第一部系统研究中华武术史的学术专著。此书为郭氏根据其青年时代在上海一些学校讲授体育史课的讲义写成。该书以一半的篇幅分项概述了武术的历史发展，并以“三育”并重的教育观评价与肯定武术的作用与地位。80年代以来，体育通史的研究取得进展，一些专著出版。成都体育学院编写的《中国古代体育史简编》（1984）、国家体委文史委员会主编的《中国古代体育史》（1990）、《中国近代体育史》

(1989)等体育通史，均系统地论述了各历史时期武术的发展概况。

武术史的专著，在30年代即有出版。1932年杭州集益合作书局出版之《国术史》，即为近代第一部武术专门史。但此书极为简略，仅2万余字。30年代吴图南(1884～1989)著《国术概论》中有《国术史略》一章，对各重要拳种的历史作了简要的叙述。唐豪(1897～1959)与徐震(1898～1967)，在武术史的研究考证方面作出了重要贡献。唐豪著《少林武当考》、《少林拳术秘诀考》、《中国武艺图籍考》、《行健斋随笔》；徐震著《国技论略》、《太极拳源流考信录》、《太极拳谱辨伪》、《少林宗法图说考证》等，均以大量史实及深入考证揭去了有关太极拳、少林拳历史传说中种种荒诞的神秘外衣，提出了较为可信的结论。他们不仅在武术史的研究态度与方法上作出了典范；而且在武术史目录学、文献学方面也作出了重要贡献。

80年代以来，武术通史的研究有较大的进展。日本松田隆智著《图说中国武术史》(1984年四川科技出版社出版中译本，书名为《中国武术史略》)，汲取了近代武术史的研究成果，简要介绍一些拳种流派的历史。习云太编著《中国武术史》(1985)，是当代武术史研究的重要成果之一。该书较全面地描绘了中华武术的发展历史。国家体委武术研究院组织编写的《中国武术史》(1996)，是当代较为全面、完整的一部武术通史，以丰富的史料和确切的分析，论述了中华武术从发源到壮大成熟的过程与演变，其近、现代部分还论述了传统武术在民国时期开始走向科学化与现代化的历程以及当代武术的巨大进步与发展。

在整个武术史体系的研究中，除武术通史取得较多的成果外，武术史其他方面的研究尚处于发端时期，有些武术专门史如武术思想史、武术交流史等，还是有待填补的空白，武术史和武术理论研究队伍还面临着许多全新的课题与任务。

中华武术发展的历史，大体可分为古代武术、近代武术和现代武术三大时期。古代武术从原始时期的萌生到明清时期发展趋于成熟，经历了漫长的历史演变。从远古至新石器末期的夏代（约公元前16世纪），原始武术开始形成。其最主要的特征是武术与其他文化形态如生产、战斗、教育、娱乐等紧密交织，多位一体。从出土的大量石器、骨器中的多种武器，表明原始武术已有多种形态。从殷商至春秋战国（公元前16世纪～前221年）的青铜时代，中华武术已有雏型。其最主要的特征是用于个体间徒手和器械武艺与主要适用于军队集体阵战的武艺开始出现分化与区别；武术竞技意识开始出现，武术技击经验亦开始以理论的形式加以总结，这方面最富代表性的例证是《庄子·说剑》中对剑术比赛的描述及击剑理论的出现。从秦至元(公元前221～1368)千余年的漫长时期，武术文化形态逐步形成。宋代有了“十八般武艺”的说法，表明自汉代即开始流行的对练与单练的多种武术项目日益丰富，并且这些项目与军阵武艺的区别日趋明显。宋代农村与城市中出现的各种民间武术团体与组织，表明武术套路及表演性武术日趋成熟。古代武术发展至明清时期（1368～1911）走向了成熟。其主要标志是：①武术拳种及流派大量涌现，这是武术技术风格及技击理论发展成熟的表现。明清时期，武术拳种及各器械流派已发展至数百种，形成了中华武术千姿百态、绚丽繁荣的显著特色。②武术与传统文化进一步融合，武术意识走向深化。这一时期，各拳种流派的理论研究趋于成熟，武术进一步汲取传统文化、哲学思想，来发展武术思想和理论。这方面突出的代表是太极拳、形意拳、八卦掌以及苌家拳等武术思想理论的建设。③武术伦理思想的成熟。以儒家仁义思想为主体的伦理道德观念，全面地体现在各拳种流派的武术伦理思想之中。④武术社会价值功能的多样化。武术除用于战斗的主要功能外，更发展了修身、健身、娱乐、教育等多种社会功能。特别是武术的修养功能，更被人们提高到一种人生哲学的高度来认识和推崇。

鸦片战争以后中国社会发生了巨大变化，西方文化逐步渗入，中华武术在近代的发展跨进了一个新的历史阶段，走上了武术科学化与现代化的历程。中华武术从其教学、训练、竞赛、表演等各方面，均逐渐汲取近代体育的先进思想与方法，对传统武术加以改进。在中西两种有巨大差异的文化冲突中，武术的作用与功能、价值，经过人们的反复论证与认识，在新的历史背景下得到了新的肯定，武术被纳入现代体育的大家庭。1911～1949年的民国时期，武术经过了初步科学化与现代化的变革与发展，对古老武术所固有的封建属性如封闭性、保守性及神秘性等消极因素有一定程度的消除。1949年中华人民共和国成立以后，武术有了飞跃的发展，在竞赛、表演、教学、训练及普及推广等各方面，均随着当代体育发展的新潮流、不断推陈出新。特别是在武术走向世界的历程中取得了新的进展与突破，使中华武术日益受到五大洲各国人民的喜爱。在武术科学研究方面，亦达到前所未有的新水平，正在谱写着武术历史的新篇章。

（旷文楠）

原始武术　指原始时代中华武术的发源及武术的原始形态。从60万年前中国猿人出现，直至黄帝、炎帝、唐尧、虞舜时代和夏朝（约公元前16世纪），是中国社会的原始时期。此一时期，中华文化开始萌生，武术亦有了原始发端。武术最根本的特征是技击性，因而人类技击的出现，可视为原始武术的萌生。

工具为人类进化的最主要标志，原始武器的出现与进化，成为原始技击的产生与发展的最有力的证明。原始时期，工兵不分，以木石击物则为器，以之格斗即为兵。北京猿人狩猎使用的武器是木棍、木矛与石球。因木质易腐，考古发现木矛极少。距今3万年前已有石制矛头加上木棒成为矛枪，这是最早的复合武器。至1万年前的新石器时代，石刀出现多种形态，其中有的刀背钻孔，缚上长柄，成为最早的大刀。此外，还有石戈、石斧、石槌等多种石兵。据《越绝书》载：“黄帝之时，以玉为兵。”说明原始武术以石制兵器的运用为主。

弓箭的创造，是人类文明史和武术史上巨大的进步。考古发现，距今3万年前就有以燧石片制成的石镞，说明我们祖先发明弓箭甚早。至新石器时代，石镞、骨镞大量出现，表明弓箭是原始社会后期极为普遍的武器。古代历史传说中许多射箭的故事，特别是有关神箭手夏代夷族领袖后羿射日及射杀毒蛇猛兽为民除害的故事，表现了原始先民对武艺高超的英雄的赞颂。

原始武术的萌生与发展，与人类的生存竞争和原始战争分不开。技击的内容主要有两方面，一是徒手的拳脚肢体的运用，一是掌握使用武器的技巧。早在数十万年前的旧石器时代，人们在与禽兽的斗争中就逐渐形成奔跑、跳跃、闪躲、滚翻、拳打、脚踢等徒手的以及运用石制、木制武器的技能，出现了攻防的种种姿式与动作。原始时期人与人的争斗与武术萌芽关系更为紧密。原始人群之间，为争夺食物、领地，或为争夺首领的地位，男性为争夺女性或女性为挑选男性，均常常发生争斗，这些人与人的战斗，有力地促进了原始武术的形成。到了原始社会末期，氏族部落之间出现了战争，社会集团之间有组织的战斗，更加速了武术的发展。古代有关黄帝与炎帝发生战争以及黄帝平定蚩尤的一些传说，都是原始战争的反映。特别是蚩尤成为古代非常英武的战神。古代传说许多武器是他发明的。如《世本》：“蚩尤作五兵：戈、矛、戟、酋矛、夷矛。”《述异记》：“蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角觝人，人不能向。”将蚩尤描绘成既是许多器械的创造者，又是精于徒手角斗的英雄，表明到原始社会末期，原始武术有了极大的发展。这时期出现的许多武舞，既是战斗的演习，也是武艺的操练，表达原始人对战争的赞美。这些武舞，也是原始击刺动作组合成简单套路的萌芽。现今存留的一些原始岩画，如在云南沧源和内蒙古阴山发现的原始岩画，其中可以看到

某些武舞的场景。通过武舞，充分反映出舞者的武艺水平和威武气势。古代传说中一些故事说明我国原始的战舞，不仅是武术击刺的演练，也还有通过武艺表演宣扬武威的作用。据《淮南子·缪称训》记载：虞舜时期，三苗族反叛，被舜帝三次打败，终不降服；后禹率领军队表演手执巨斧与盾牌的“干戚舞”，显示出高超的武功和威武雄壮的气概，使三苗既感动又害怕而终于降服。即所谓“禹执干戚舞于两阶之间而三苗服”。

原始武术的发展，与原始教育、原始宗教以及原始娱乐分不开。在原始社会，上述各种文化形态常常紧密地交织在一起。原始人的文化活动，既是祭天酬神，也是教育娱乐。原始教育中，生产经验、战斗技术的传授与练习是最重要的内容。原始的求神、娱神活动，常常是数十上百的人群手执武器号叫狂舞，或者模拟战斗场景，或者表演战胜猛禽巨兽，歌颂胜利，都与武术的演练分不开。古籍《尚书·尧典》记一个名叫“夔”的首领说：“于！予击石拊石，百兽率舞。”（啊！让我们敲打起石鼓，和百兽一起跳起来吧！）这里的“百兽”，指的是模拟野兽的形态动作，是一种拟兽的狩猎舞，也是古代武术中象形拳最原始的萌芽。

（旷文楠）

夏商西周时期武术　商周时期，青铜金属工具的大量使用，带来了生产力的大发展，中国的古文明史由此发端。中国武术亦由原始状态下的武术雏形，逐渐发展成为一种文化形态。

青铜长兵　夏、商、西周三代的主要活动区域为北方的平原开阔地带。因此，当时如遇争战，其主要形式是车战。车战的主要战斗人员是车兵——甲士。每辆战车载甲士3人，依左、中、右排列。左一人持弓主射，为一车之首，称“车左”或“甲首”；右一人执戈矛作战，称“车右”或“参乘”；中间一人驾车，称“御”。《禹鼎》铭文称大禹有“戎车百乘”。《吕氏春秋》则称成汤靠“良车七十乘”战胜了夏桀。而周武王伐纣，则有所谓“革车三百乘，虎贲三千人。”（《孟子·尽心下》）车战时，先用弓箭遥射；待双方逼近，主要是长兵在发挥作用。因此，长兵是车战的重要武器。《周礼·夏官·司右》郑玄注：“车之五兵”，为“戈、殳、戟、酋矛、夷矛。”均系长兵。《诗经·秦风》曰：“王于兴师，修我戈矛”；“王于兴师，修我矛戟。”戈矛、矛戟都是长兵。《周礼·考工记》又云：“凡兵无过三其身，过三其身，弗能用也。”使用的兵器不宜三倍于人体，那也是相当长了。

矛的构造形制近于后来的枪。矛有尖头，侧有二刃，中间为脊。殷代矛头较宽，柄有双耳。周代矛头加长而变窄，柄亦稍短。

戈是殷周时期使用最为广泛的兵器。一般认为戈由勾镰之类演化而来。戈的使用方法：一为勾割；一为啄击。殷代铜戈有两种形制：一类在木柄上凿孔，将戈插入木柄，缚牢即成；一为戈上铸銎，以柄穿入銎中。周代的戈则加长了戈“胡”，并增加胡上的穿孔，这样戈与柄连接更加牢固。

矛仅能直刺，戈仅能勾啄，古人综合二者的特点制成了戟。戟是既能前刺又能勾啄的复合武器。现代考古发掘所见最早的戟为河北藁城台西村商代墓出土。初时，戟为戈、矛两装。西周时，又出现了矛与戈铸为一体的铜戟。《晏子春秋》云：“戟拘其颈，剑承其心。”可见戟勾割的功能仍是主要的。

作为“五兵”之一的“殳”，其形制与作用，学术界至今仍有分歧意见。《诗经·伯兮》云：“伯也执殳，为王前驱。”《释名》云：“殳，殊也。长一丈二尺，无刃，有所撞挫于车，上使殊离也。”有人据此认为，殳本身并非一种兵器，而是车战中车马撞挂在一起后，拨打使之分离的器具。也有人认为：殳为类似于棍与锤的击打类兵器。湖北随县战国墓出土一种古兵器，头部呈三棱矛形，杆两端各有一个球形铜箍。铜箍为花球状和刺球状，杆长3.4米。而器上铭文即为“殳”。

商周时的长兵还有斧与钺。从山东胶县城西南西菴西周墓地出土的斧与钺看来，其区别

在于斧刃较窄，而钺刃较宽。1972年在河北藁城台西村商代遗址中还出土了铁刃铜钺，即在铜制钺身上又嵌铸以铁质的钺刃。有人认为当时已有冶铁技术；亦有人认为铜钺的铁刃为陨铁加工。文字资料也表明了商周时斧钺的使用，如《史记·殷本纪》中即有"汤自把钺以伐昆吾"句。

青铜短兵与甲盾　文字资料与考古资料均已证明，商代已有剑。上海博物馆藏有传世文物商代人头纹铜剑。河北省青龙县亦发现商代已有羊首曲柄青铜剑，此剑双锋刃，长约30厘米。西周剑形制亦很短，由历年出土实物看，一般都介于20～40厘米之间。1957年自陕西长安张家坡西周墓中出土的青铜剑，形似柳叶。这种形制，可谓周剑之代表，故被称为柳叶剑。《管子》云："葛天卢之山，发而出金。蚩尤受而制之，以为剑、铠、矛、戟，此剑之始也。"认为剑乃蚩尤所创制。蚩尤是神话中人物，但是否这个神话反映了夏以前已有铜制短兵，尚待进一步研究与发现。

殷商时已有青铜所制的刀。1976年春，中科院考古队在安阳小屯出土文物中发现商代铜刀。1974年，湖北省黄陂县盘龙城也出土了商代铜刀10把。1970年8月，山西罗村公社又发现一把长36厘米、宽3.8厘米的商代铜刀。周代的铜刀亦有发现，形制与殷代有异。昆吾是殷商时代部族，善制剑，在一些古籍中均有记载，今天的"昆吾剑"用名即是对它的纪念。但昆吾不仅善制剑，而且善制刀，《古今图书集成·刀剑部》载："周穆王时，西戎献昆吾割玉刀及夜光常满杯，刀长一尺，杯受三升，刀切玉如泥。"

《释名》云："盾，遯也，跪其后以隐遯也。"《说文解字》则云：盾"所以扞（捍）身蔽刃，象形。"盾即是防护身体的一种武器。《周礼·夏官》载："司兵掌五兵五盾，司戈掌戈盾之物"。看来，周代的盾已有多种形制。所谓"五盾"，大致指大小形状有异，或木制皮制有别，或适宜于车战、骑战用途不同的盾牌。

商周射艺　殷商时已用青铜造镞。但由于箭发出后无法收回，而青铜材料在当时仍属珍贵，所以这一时期石制、骨制箭镞仍大量使用。不过殷代铜镞出土仍很多，镞形多为薄匕形、圆锥形、三棱形、平头形，一般都有脊和倒须。据《考工记》载：当时的弓，多以木为干，以筋为表，以角为里，再用胶和、丝缠、外加涂漆。

殷代官职中有"多射"之名，应为管理射事的官员。周代亦重习射，周天子亲自习射，并修"射庐"、"射宫"等专门习射场所。培养贵族子弟的教育内容"六艺"中，便有"射"一项。武士选拔，亦主要测试射艺。《礼记·射义》云："诸侯岁献贡士于天子，天子试射之于射宫，……是以诸侯君臣，尽志于射。"不独统治者重射，周代民间习射亦非常普遍，甚至渗入日常生活与风俗。《礼记·内则》云："子生男设弧于门左。"《礼记·射义》云："故男子生，桑弧蓬矢六，以射天地四方。"家里生了男孩，要在门前挂上弓，并向天地四方射六支箭。

周代射术与礼乐制度相结合，便形成为"射礼"。射礼遵循严格的礼仪程序和等级规定，符合于周代贵族的思想道德规范，"礼"是射礼的本质。如《礼记·射礼》所述："射者，男子之事也。因而饰之以礼乐也。故事之尽礼乐而可数为以立德行者，莫若射。故圣王务焉。"射礼行为与道德教化紧密关连。周代的射礼按等级区分为四种：一、天子与诸侯在举行盛大祭祀前为选拔参与祭祀的人选而举行礼射，名为"大射"；二、诸侯来朝天子或诸侯互相参拜时举行的礼射，名为"宾射"；三、天子、诸侯燕息娱乐宴会时的礼射，称为"燕射"；四、乡大夫举行乡宴的礼射，称"乡射"。

周代的"五射"，《周礼》郑玄注为："白矢、参连、剡注、襄尺、井仪。""白矢"，为射穿箭靶；"参连"，为三箭连发；"剡注"，为水平发射；"襄尺"，为平肘直臂发射；"井仪"，为四箭射透箭靶，形如井字。"五射"即射箭的五种要求或方法。

夏商周武舞　夏、商、周三代，巫、舞、武合一。所谓武舞，既有巫术，又有舞蹈和武术的成分。

据说夏代有所谓“干戚舞”。《淮南子·缪称训》载：夏禹平定三苗时，三苗屡败仍不服。于是夏禹让三苗观看了威武雄壮的“干戚舞”表演后三苗终于降服。“干戚舞”应属武舞的一种。

殷商甲骨文中多有“伐”字。罗振玉将之释为“武舞”。郭沫若将之释为“干舞”，也应是武舞。据说商代乐舞《大濩》，也是一种武舞。

周代著名的“大武舞”，表现了武王克商的过程与功绩。据《史记·乐书》载：大武舞是手执武器，编为队列，象征战阵。孔子所云“夹振之而四伐”，郑玄注云：“夹振之者，王与大将夹舞者，振铎以为节也”；“每奏四伐。一击一刺为一伐。”手持武器，一击一刺，也应属于武舞的范畴。

《华阳国志·巴志》载：周武王伐纣时，联合有巴蜀军队。“巴师勇锐，歌舞以凌殷人。”跳着威猛的武舞，唱着雄劲的战歌，逼近敌人。巴人作战，一直保持这个传统。

周人的“象舞”亦是武舞。《诗经·维清》郑注云：“象舞，象用兵时刺伐之舞，武王制焉。”疏曰：“文王时有击刺之法，武王作乐，象而为舞，号其乐为象舞。”

夏商周拳搏与角力　《史记·律书》云：“夏桀、殷纣，手搏豺狼，足追四马，勇非微也。”夏桀能“手搏豺狼，”其徒手搏击技能非同寻常。

甲骨文中的“鬥”字（斗之繁写）作“[illegible]”，显然是二人相搏之形。《说文》中鬥”字作“[illegible]，释为“两士相对，兵杖在后，象斗之形。”《史记·殷本纪》载：殷纣王“资辨捷疾，闻见甚敏。材力过人，手格猛兽。”这均表明：殷代徒手搏击术正在发展中。

《礼记》云：“孟冬之月，天子乃命将帅讲武，习射御角力。”又云：“凡执技论力，适四方，裸股肱，决射御。”周代冬季军训，选拔武士，“角力”是一项重要内容。“执技论力”中，无疑必有徒手格斗技能一项。徒手搏斗不光是人与人，也包括人与兽。《诗经·大叔于田》有“襢裼暴虎，献于公所。”《诗经·车攻》襄云“搏兽于敖。”朱熹注《孟子·尽心下》云：“手执曰搏”。徒手格斗，便称为“搏”。

另值得注意是，《诗经·小雅·巧言》云：“无拳无勇，职为乱阶。”这是目前所能见到的典籍中最早出现的“拳”字。

（程大力）

春秋战国时期武术　春秋战国是诸国争雄、战争频繁的时期。各国对军事技术的重视，导致了对武艺与武器的深入研究。骑兵也因战争需要而出现。同时这又是一个生产力大发展的时期，机弩相继发明、铁兵器也应运而生。这都为中华武术的发展带来了新的契机。

选兵与练兵　由于战争的需要，当时各国都极为重视士卒的选拔。魏国有所谓“武卒”制度，参加选拔的战士，须着铠甲三层，携十二石强弩，箭五十支，戈与剑各一柄，另外还要带足三日口粮。《荀子·议兵》中有关于武卒选拔的详细记载。《国语·齐语》载有齐王命令地方官吏：“有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者，有则以告。有而不以告，谓之蔽才，其罪五。”武艺好或身体素质出众的人才，如果被埋没，要予以惩罚。齐人在士兵挑选中尤重武技，所以《荀子·议兵》中说：“齐人隆技击。”《汉书·刑法志》则说：“齐愍以技击强。”

春秋战国时期，各国亦非常重视军队乃至民众的军事训练。《墨子·尚贤》提到各国对“善射御之事者，必将富之、贵之、敬之、誉之。”《韩非子·内储说上》则载：魏国李俚为提倡民众习射，竟下令曰：“人之有狐疑之讼者，令之射的，中之者胜，不中者负。令下，而人皆疾习射，日夜不休。及与秦人战，大败之，以人之善射也。”以富贵名誉为饵，以赌射而判决官司胜负，无疑都是当时统治者鼓励民众练武的方法。

春秋战国时期剑与剑术理论　春秋战国时期，以武术器械而论，应是剑的时代。当时的铜剑，在考古发掘中大量出土。四川奉节发现的战国“巴式剑”，以及湖北江陵发现的若干越王剑特别是州勾剑，都堪称稀世之珍。当时已

有了“宝剑”的说法。国君贵族都佩带名贵的宝剑，倚为神圣。据当时典籍记载，已有“湛卢”、“大夏”、“龙雀”、“纯钧”、“莫邪”、“干将”、“鱼肠”、“胜邪”、“巨阙”、“龙渊”、“泰阿”、“工布”、“棠谿”、“磐郢”、“辟闾”、“步光”、“扁诸”等名剑。以至干将、莫邪等名剑后来竟成为宝剑的代名词。

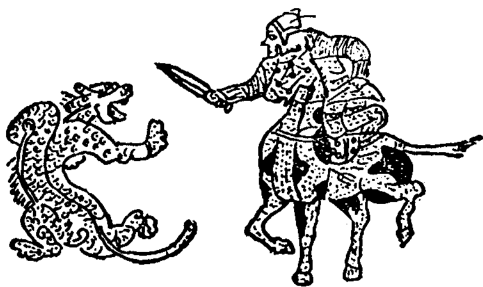
春秋初期，齐国管仲向齐桓公建议：“美金以铸剑、戟，试诸狗马；恶金以铸钼、夷、斤、劚，试诸壤土。”今人认为：“美金”指铜，“恶金”指铁。如此说来，铁是先作为生产工具而出现的。但春秋晚期，兵器也开始用铁铸造。现已发现的最早的铁剑，乃湖北省博物馆藏长沙铁路东站工程考古队从一春秋晚期的古墓中出土。《史记・范雎列传》载，秦昭王曾向范雎云：“吾闻楚之铁剑利而倡优拙。夫铁剑利则士勇，倡优拙则思虑远。”楚国铁剑锋利，战士勇敢，竟使秦国君臣忧虑。梁江淹《铜剑赞》序云：“古者以铜为兵”，“春秋迄于战国，战国至于秦时，攻争纷乱，兵革互兴，铜即不克给，故以敌足之。铸铜即难，求铁甚易。是故铜兵转少，铁兵转多。”战国时期的铁剑出土较多，也证明这个判断属实。另外，由于铁的质地较铜更坚韧，所以铁剑形制发生了一些变化，剑身长度显著增加。据从长沙、衡阳出土的战国时代的铁剑考证，一般接近或超过1米，其中最长的达1.4米，几乎是青铜剑的3倍。剑身变长，剑术也因之更加复杂。

《庄子・说剑》载：“昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人。日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌。”斗剑时“蓬头突鬓垂冠，曼胡之缨，短后之衣，瞋目而语难，相击于前。”斗剑异常残忍，“上斩颈领，下决肝肺。”庄子极力反对这种斗剑，认为其“无异于斗鸡。一旦命已绝矣，无所用于国事。”

越王勾践在为伐吴复仇作准备时，大臣范蠡向他举荐了一女剑术家。被加封为“越女”。她向勾践陈述剑术之道，异常精辟：“其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪。见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往。杳之若日，偏如腾兔。追形逐影，光若仿佛。呼吸往来，不及法禁。纵横逆顺，直复不闻。”这段著名的剑术理论，乃最早地提出了阴与阳，开与闭、内与外、形与神、呼与吸、纵与横、逆与顺等辩证关系，并强调战斗中的出奇制胜，先声夺人。这无疑表明，当时的剑术及其理论已发展到相当成熟的水平。

另外，“相剑”在当时已成为一项专门学问。佩剑之风在社会上广泛流行。

春秋战国时期拳搏 春秋战国时期“拳搏”活动开展相当普遍，当时被称为“搏”或“相搏”。《左传・僖公二十八年》载：晋国国君做梦都梦见楚国国君在与自己相搏。《公羊传》载：宋臣南宫长万性情刚烈，宋闵公侮辱了他，他盛怒难遏，使用搏法扭断了闵公的脖子。大臣仇牧执剑起来救助，长万侧手一击，便打碎了仇牧之头。《春秋》还载：鲁公子季友战场获胜，活捉了莒拿，却要和莒拿再进行一场相搏比赛，以追求单打独斗的胜利。



骑士持剑刺虎图

（春秋）

洛阳金村出土铜镜



角抵透雕铜版饰(战国)

陕西西安出土

相搏的技术方法，从史籍所述似可窥见一斑。《荀子·议兵》云："若手臂之捍头目，而覆胸腹也。诈而袭之，先与惊而后击之，一也。"手臂将头部与胸腹护遮严实，于是进攻者先诈攻某处使其一惊，然后趁机攻击另一处。《庄子·人世间》则云："且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧。"说明当时相搏的方法、技巧变化很多。

《管子·七法》道：当时"春秋角试"，"收天下之豪杰，有天下之骏雄"。天下英雄豪杰麇集，规模可观。又称参赛之人，"举之如飞鸟，动之如雷电，发之如风雨，莫挡其前，莫害其后，独出独入，莫敢禁围"。动作迅猛如雷电风雨，所向披靡，随心所欲，功深已是惊人。

春秋战国时期射艺 射艺是重要的军事手段，在战争频繁的春秋战国时期，自然备受重视。《荀子·君道》说："人主欲得善射，射远中微者，悬赏爵以招致之。"建议以重金、爵位招致善射人才。《墨子·尚贤》将"善射御之士"列为诸贤之首，主张"凡我国能射御之士我将赏之，不能射御之士，我将罪贱之"。不仅以褒奖，而且以惩罚来鼓励习射。

"胡服骑射"是一创造性的改革。赵武灵王为了富国强兵，着力进行军事、政治改革。由于中原汉人服饰不宜骑射的将士穿用，他即大胆提倡改穿北方少数民族的装束。这对先人遗俗礼法的传统来讲，不能不说是大胆突破。

春秋战国时期出了不少善射之士。《国策·周策》说：楚国一射手养由基，离柳叶百步而射之，百发百中。《列子·汤问》说：有人要谋害飞卫，结果二人在郊野相遇，两人对射各发一箭，结果两箭相触而坠地。显然，飞卫也是一位射箭高手。

春秋战国时期对射箭理论已有相当研究。《列子·汤问》说纪昌学射，先学会不眨眼，再学会将小物视为大物，这显然是一种练眼神的方法。《列子》与《庄子》均载：列御寇射箭，"引之盈贯，措杯水其肘上。发之，镝矢复沓，方弓复寓。当是时也，犹象人(俑)也"。说其拉弓放箭，置杯水在肘上也不应溢出。发箭时，射箭人要像木偶一样端立不动。《韩诗外传》则载：齐景公用弓人所造之弓习射，"射不穿二札"，齐景公疑弓不佳，欲戮弓人。弓人之妻指出是齐景公不懂射术，于是向他传授了诸如"手若附枝，掌若握卵，四指如断短杖。右手发之，左手不知"之类的射箭技艺要诀。齐景公按此要诀再射，竟连穿七札。由此可看出当时人们已掌握了一定的射术与理论。

（程大力）

秦汉三国时期武术 秦是战国后期由一个诸侯王国发展起来的统一大国。公元前221年，秦王政（公元前246～前210年在位）统一六国，结束了长期的诸侯割据局面，建立了以咸阳为都城的幅员辽阔的国家，是中国封建社会的第一个统一王朝。汉是继秦朝之后出现的统一王朝，汉武帝刘彻统治的50余年（公元前140～前87）是西汉王朝的鼎盛时期，也是封建制度下中华民族的一个蓬勃发展时期，政治稳定、经济繁荣、军事强大，武术文化形态在秦汉时期皆有很大发展。公元184年开始的黄巾起义，持续十多年，瓦解了东汉王朝，公元189年东汉政权被权臣逼迫迁离洛阳，至220年魏国代汉，历史进入三国时期。

秦、汉、三国时期的武术在其发展史上比较突出的表现为：武术流派雏型开始出现，武术著作较多地面世；刀渐而取代了剑在军事上的地位，剑逐渐转移至非军事用途并继续发展；作为中外武术交流的先声——汉刀及汉代刀、剑之术，以及相扑、角抵活动东传日本。

秦收天下兵器与汉代尚武 秦王朝建立后，秦始皇采取了一系列措施来维护国家统一和专制皇权。其重大措施之一，便是收缴天下的兵器。《史记·秦始皇帝本纪》评述："（秦王）隳名城，杀豪杰，收天下之兵，聚之咸阳，销以为钟鐻，金人十二，重各千石，置廷宫中。"收缴天下兵器，实际就是在民间禁武。

秦王朝虽禁止民间习武，但军中习武的活动仍蓬勃开展。在统一中国的过程中，秦国曾

建立过一支战斗力极强，“带甲百万，车千乘，骑万匹”的庞大军队(《战国策·秦策》)。秦王朝建立后，大将蒙恬亦曾率三十万大军北御匈奴。1974年开始发掘的秦始皇陵兵马俑一号坑，出土了仿秦宿卫军制作的陶质卫士俑和拖战车的陶马6000余件，并探明尚未发掘的二号坑有武士俑、陶马俑4000件。近万件陶质战俑分别组成步、弩、车、骑4个兵种，或手执弓、弩，或执青铜刀、剑、戈、矛、戟等实战兵器，面向前方。通过秦军武器装备的配置，可以大致窥见当时军中习武之一斑。

秦时北方匈奴势力受到遏制。汉初，匈奴始向中原大规模侵扰。当时政论家晁错分析了汉、匈双方兵制的特点及兵力的长短之处，指出汉军多优于匈奴，首先数量上占先；但匈奴却居于主动，原因是匈奴骑兵机动性强。两军相抵，倘汉军驰救，“少发则不足；多发，远县才至，则胡又去。聚而不罢，为费甚大；罢之，则胡又入”。故而晁错建议移民充实边区，普遍建立守备，“居则习民以射法，出则教民以应敌”。“教民以应敌”，即把边民训练为“亦兵亦民”、“兵民合一”的常备武装力量。汉文帝采纳了这个建议(《汉书·晁错传》)。《通考》卷一五〇载：“汉初，兵农不甚分。如冯唐吏卒皆家人子弟，起田中从军。而后汉《礼仪志》，谓罢遣卫士，必劝以农桑。”这实际正是“教民以应敌”的结果。1975年成都曾家包出土的东汉一号墓东后室北壁下部，有一幅表现“兵农合一”、“劳武结合”的石刻。画面上有人织锦，有人赶马拉车，有人在酿酒，鸡鸣犬吠。在表现种种生产生活的图像之中，皆立有一个兵器架，上面置放着三股叉、戟、剑、盾和弓箭等，“亦农亦武”的情景跃然画中。而后的“屯垦”，亦实为“教民以应敌”的发展。

“教民以应敌”，为战胜北方匈奴的威胁打下了基础；然而要彻底抵御匈奴侵扰，则须主动出击与匈奴决战，击溃或歼灭其主力，这就要求组建庞大的常备军，并努力训练为劲旅。高祖时，即命天下郡国“选能引关蹶张、材力武猛者，以为轻车、骑士、材官、楼船。……平地用车骑，山阻用材官，水泉用楼船。”并非常重视将士的训练考核，“常以秋后讲肄课试，各有员数。”(《后汉书·光武帝纪》注引《汉官仪》)。

汉王朝特别重视骑兵的建设，汉高祖刘邦便设置并健全了马政机构。文帝时，晁错提出：“车骑者，天下武备也。”于是修“马复令”，规定凡民间养马一匹的，“当为卒者，免其三人，不为卒者，复其钱耳。”(《汉书·食货志》颜师古注)鼓励人民养马。这项政策立竿见影，西汉王朝迅速组建起了庞大的骑兵部队。文帝十四年，匈奴单于率14万骑入侵到距长安仅300里的甘泉地区，于是文帝以中尉周舍、郎中令张武为将军，发车千乘、骑10万以备御。骑兵数量竟达10万之众。汉武帝时，又组建了侍从皇帝和警卫京畿两支部队。侍从军分三支，即期门、羽林、羽林孤儿，皆由善骑射者组成。“羽林”意即“如羽之疾，如林之多”。守卫京畿的禁卫军共分八支，即“中垒、屯骑、步兵、越骑、长水、胡骑、射声、虎贲。”由八校尉率领，故而又称为“八校尉”。屯骑、越骑、长水、胡骑为骑兵，占禁卫军的一半。汉匈战争中，骑兵已取代步兵成为汉军主要兵种。汉军一次出征的骑兵，2万、3万、4万、5万、6万、10万不等，最多达18万。

重视武备，再加上其他政治、经济的因素，导致了汉匈战争中汉王朝的胜利，也促进了武术本身的发展。汉代弩射的发达，显然与汉匈战争开大阵直接相关；而刀取代剑的地位，则与刀的劈杀更适于骑兵有关。尚武之风，一直雄劲于两汉时期。

汉代武术著作　班固《汉书·艺文志》把当时存在的兵书分类列出：计有“兵权谋”13家259篇，“兵形势”11家92篇，“兵阴阳”16家249篇，“兵技巧”13家199篇。其中“兵技巧”除“蹵鞠”25篇，为古代一种球戏外，其他均为武术著作，大多为射法。如《逢门射法》2篇、《阴通成射法》11篇、《李将军射法》3篇、《魏氏射法》6篇、《强弩将军王围射法》5篇、《望远连弩射法》15篇、《护军射师王贺射法》5

篇，《蒲苴子弋法》4篇，等等。此外，还列载了《手搏》6篇，《剑道》38篇。《手搏》是拳法专著。《剑道》是剑术专著。

"兵技巧"所载诸书目是当今所知的最早武术专著。由此可知，早在汉代以前，中国武术便有了上升到理论高度的技术内容，不再是局限于口耳之传。

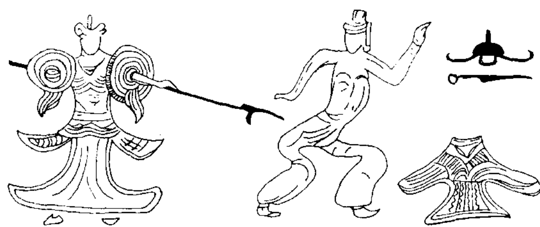
汉代武术流派　同一武术项目而又有众多的著作，似也说明这一时期已形成了不同的武术流派。魏文帝曹丕在《典论·论文·自序》中云："余又学击剑，阅师多矣。四方之法各异，唯京师为善。"这时剑术已有"法"，而且"各异"，更证实了其流派的形成。《论衡·别通》曰："剑伎之家，斗战必胜，得曲域越女之学也。两敌相遇，一巧一拙，其必胜者，有术之家也。"《古今图书集成·闺奇部列传》载，关索妻王氏，名桃，娣悦，汉末时人，"精诸家武艺"。所谓"诸家"，也即是不同的流派。

《汉书·艺文志》又云：这些著作都在于为"习手足，便器械，积机关，以立攻守"。由此看来，拳法与器械的重要内容，至少到汉时已基本成型。

在《三国志·蜀志·刘封传》中亦有刘封"武艺、气力过人"的记载。这说明最晚至汉时，已有了大致相当于当今"武术"内涵的"武艺"。这是各种攻防格斗技术的总称。它应是中国武术已具备某种基本形态的标志。

汉代武术套路与象形术势　楚汉相争时，鸿门宴上，项庄"请以剑舞"，于是"项庄拔剑起舞，项伯亦拔剑起舞"。(《史记·项羽本纪》)这种"剑舞"，当视为剑术攻防动作固定组合或随意编排而成的套路。南阳汉画像石有《鸿门宴舞剑图》。沂南汉墓剑饰图中则有一帝王欣赏一剑士舞剑的画面。剑士持剑，提膝转身欲击，身剑合一，姿态优美。

欧阳予倩著《唐代舞蹈》云：1954年山东临沂汉墓出土的画像石上有一幅《大傩图》，"从这幅图上，可以见到当时人想象的妖魔鬼怪的形象，也可以见到十二神的凶相，有的执斧，有的执短剑，张牙舞爪，作驱赶追扑之状，



比武图画像石
摹本(汉代)
江苏徐州市出土

鬼怪四散奔逃，显示出十二神的无比威力。由于仪式的主题是驱疫逐鬼，所以舞蹈部分也随之而多作驱逐扑打及射杀等动作"。这些钺舞、斧舞、短剑舞，皆可视为套路。

东汉末名医华佗(？～208)总结整理了有关导引术，去繁就简，创编为《五禽戏》。华佗曾对其弟子云："古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏。一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹏(蹄)足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。"(《后汉书·方术·华佗传》)《五禽戏》只是模仿动物动作形态的导引或体操，并不具有攻防动作和攻防意识，他们并非武术。但需要指出，这对后世象形类武术的创立，以及这些武术在吸取动物的动作方法以利养生方面，具有很大影响与启发。从这个意义上说，它又是后世象形类武术的滥觞。

秦汉角抵、手搏与相扑　秦汉有"角抵"活动，主要用于娱乐。角抵活动不仅在民间开展，而且进入宫廷。秦代的角抵，应直接承于春秋战国时期的角力。《汉书·刑法志》载："春秋之后，灭弱吞小，并为战国。""战国之时，稍增讲武之礼，以为戏乐，用相夸视(示)，而秦更名曰角抵。"可见，秦以前类似角抵的活动即已存在，只是秦代始定名为角抵而已。

《史记·李斯列传》载："是时二世在甘泉，方作角抵、俳优之观。"裴骃《集解》引应劭语云："角者，角材也；抵者，相抵触也。"《汉书·武帝纪》文颖《案》则云："名此乐为角抵者，两两相当，角力，角技艺。""相抵触"、"角力"、"角

技艺”等语，都说明角抵是一种徒手竞技，以摔法和体力来进行较量。

正因为角抵主要用于娱乐与表演，所以进入宫廷后即成为供统治者逸乐的手段。《史记·李斯列传》云：“二世在甘泉宫每作乐角抵、俳优之戏，李斯不得见。因上书言赵高之短。”二世喜爱角抵，竟连政事也荒废了。所以《汉书·刑法志》言及此事又云：“先王之礼，没于淫乐之中矣。”

汉初，刘邦尚黄老之学，要与民休息，提倡简朴，曾一度禁止角抵之戏。至汉武帝刘彻时，因其喜好和倡导，角抵又开始盛行。《汉书·武帝本纪》载：“元封三年春，作角抵戏，三百里内皆来观。”又载：“元封六年夏，京师民观角抵于上林平乐馆。”这是两次规模盛大的活动。由于武帝酷好角抵，汉王朝当时还常以角抵表演极尽奢华，夸示于外宾。

汉代亦有称角抵为“相扑”的。《汉书·金日磾传》云：“日磾捽胡投何罗殿下。”晋灼注云：“胡音互，捽胡，若今相僻卧轮之类也。”他提到的“相僻”该就是相扑，也即摔跤。所以后来的《事原》便称：“秦二世去甘泉宫作乐，角抵俳优之戏。其后汉武帝好此戏，即今之相扑也。”

《汉书·元帝纪》载：初元五年，元帝曾因自然灾害等诸原因，下令禁罢角抵，以节省开支。但这种禁绝显然只是暂时的。东汉时，包括杂技、武术、舞蹈、幻术、角抵等在内的“百戏”，又有了很大发展。由于角抵在其中所占地位重要，所以“百戏”又被当时人称为“角抵戏”。东汉辞赋家张衡的名作《西京赋》在描绘“百戏”时写道：“临迴望之广场，程角抵之妙戏。”称角抵为妙戏，可见时人对它的喜爱程度。

三国时期角抵又出新花样，有了女子摔角，并正式用“相扑”之名。虞溥《江表传》称：“(吴末帝孙皓)使尚方以金作步摇假髻以千数，令宫人著以相扑，早成夕败，辄命更作。”女子相扑，更是奢糜豪华。

汉代史籍中亦有不少关于“手搏”的记载。《汉书·灌夫传》载：汉武帝时，淮阳太守灌夫“与长乐卫尉窦甫饮，轻重不得，夫醉，搏甫。”左思《吴都赋》也提到吴国人喜“抃、射、壶、博。”“抃”即手搏。值得注意的是，这时角抵(摔跤)和手搏(拳术)似相分离。《汉书·哀帝纪》载：“孝哀雅性不好声色，时览卞射武戏。”苏林注云：“手搏为卞，角力为戏。”苏林为汉末魏初人，他指出汉代手搏与角抵已非一种活动，肯定是耳闻目睹之说。《汉书·甘延寿传》又载：“延寿试弁为期门。”孟康注云：“弁，手搏也。试武士用手搏，以手搏固实用之术也。”弁即卞，亦即手搏，拳术当比摔跤更适用于实战，所以选武士也考试手搏。

秦代出土文物，汉代壁画，汉画像砖中也有关于秦汉手搏活动的反映。1975年湖北江陵凤凰山秦墓出土木篦上，便有一幅手搏的典型画面。

《汉书·艺文志》录有《手搏六篇》，想是论述手搏的专著，惜已散佚。

秦汉刀剑　陕西秦始皇陵兵马俑坑出土了一批青铜剑。据测，这批青铜剑长81~94.4厘米，宽3.14~3.6厘米，剑脊与剑刃由含锡比例不同的青铜制成。剑身有一定韧性而剑刃又相当坚硬锋利。特别值得注意的是，这批剑中有一部份出土时表面呈灰黑或深黑色，光洁如新，毫无锈蚀，至今光洁度仍在9~10花左右，并具有良好的耐磨性能。经研究证明，这些青铜兵器经过铬盐氧化处理，表面形成一层致密的厚约10微米的氧化层。这是一项使世界科学史工作者十分震惊的重要发现，因为这种技术在德国、美国分别于1937年、1950年才列为专利。秦俑坑大批青铜剑出土，说明秦王朝军队装备有大量青铜剑。

汉代铁剑形制与用途亦基本定型。河北满城汉墓出土的刘胜生前所用的两把剑，长1米有余，均系铁剑。有完好的剑鞘，剑表面掺碳，刃部淬火，刚硬锋利，脊部则保持较好的韧性，是百炼钢的早期产品。

汉初，剑仍是重要的军事武器，军队中大量配置。这时的匈奴人亦用剑，《东观汉纪》载：

“邓遵破匈奴，得剑、匕首二三千枚。”

承于春秋战国的佩剑习俗，至秦汉更加盛行。楚汉相争时的鸿门宴上，项羽、刘邦、项庄、项伯、范增、樊哙、夏侯婴等均随身佩剑。佩剑还是汉王朝的礼仪制度之一。《晋书·舆服志》称：“汉制，天子至于百官，无不佩剑。其后惟朝带剑。”文武官员都要佩剑。

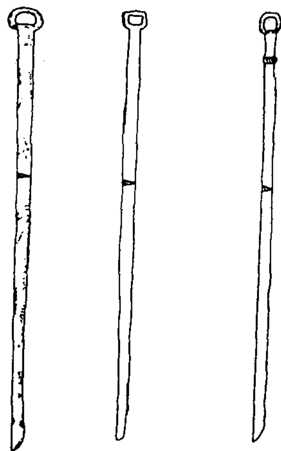
在当今戏剧或其他文艺作品中常可见到所谓“尚方宝剑”一语。尚方宝剑不仅作为至宝允答元功，而且钦差大臣人等得受此剑，手中便握有了极大的权力，下至百姓平民，上至皇亲国戚、封疆大吏，皆可先斩后奏。而这尚方剑，实际上便是皇帝御用的宝剑。查此剑最早见于西汉。《汉书·朱云传》云：“成帝时丞相故安昌侯张禹以帝师特进，甚尊重。云上书求见，公卿在前，云曰：‘今朝廷大臣，上不能匡主，下无以益民，皆尸位素餐……臣愿赐尚方斩马剑，断佞臣一人，以厉其余。’上问：‘谁也？’对曰：‘安昌侯张禹！’”注云：“尚方，少府之属官也。作供御器物，故有斩马剑，利剑可以斩马也。”此即“尚方宝剑”的来历。

从汉代开始，剑虽然逐渐退出了军事与战争舞台，但在王公贵族与广大黎民百姓间，却得到了更大的发展。周纬著《中国兵器史稿》写道：“重刀之习，起于汉代……然则汉剑亦自有其相当声价，未容忽视焉。列朝载籍之称述汉剑者，并不亚于汉刀之记载”。汉代民间多有好剑术者，被称为“剑客”。

1957～1958年，在洛阳西郊发掘的23座西汉墓葬均出土了环柄铁刀，长度为85～114厘米。在山东沂南画像石墓墓门的横额上，保留着汉代军队持刀作战的生动画面。从图像中可以见到，当时无论是步兵还是骑兵，皆一手持盾，一手持刀。刀盾，已取代剑盾成为军队的主要装备。从图像中还可以看到：环首刀为直身、直脊、直刃，刀柄、刀身间没有护手相隔，刀柄后为一圆环。《汉书·李广传》载：李陵投降匈奴以后，武帝曾遣任立政出使匈奴。他初见李陵时，由于没有机会直接交谈，便目视李陵，并以手抚刀头，暗示李陵归汉。因为汉代刀头为环，“环”与归还的“还”同音，所以手抚刀头也就成了“还”的隐语。

由西汉始，佩刀的习俗出现。从两汉文献中可以看到：武帝时大将李陵、使节苏武、东汉光武帝刘秀以及三国时的袁绍，都是佩刀而非佩剑。东汉晚期大墓中常见的农夫俑、武士俑，亦均佩环首大刀。

到了三国时期，刀成了当时军队装备短兵器中最主要的武器。据《诸葛亮集》辑《诸葛亮别传》载：西曹掾蒲元“性急巧思”，“熔金造器，特异常法，为诸葛亮铸刀三千口。”“刀成，以竹筒密纳铁珠满中，举刀斩之，应手虚落，若剃水刍，称绝当世，因曰‘神刀’。”陶弘景著《刀剑录》则载：东吴孙权曾于“黄武五年采武昌山铜铁，作十口剑，万口刀，各长三尺九寸，刀头方，皆是南钢越炭作之。”显然，这些刀不仅数量大，而且质量优良。



铁环首刀(三国)

秦汉射远兵器　汉匈战争刺激了弓弩射技的发展。西汉军队曾出现许多精于射术的将领，其中最著名的是飞将军李广。史称李广一次出猎，见草中石头，以为是虎，张弓便射，果射中了石头，箭入而仅留箭尾在石外。李广也因之成为中国古代善射者的代称。弓射本为匈奴之长。《史记·匈奴列传》称其“儿能骑羊，引弓射鼠；少长则射狐兔，用为食。士力能弯弓，

尽为甲骑。……其长兵则弓矢,短兵则刀铤。”匈奴人善弓射,全民皆兵,所以汉代史书中动辄称其“控弦三十万”。针对这种情况,晁错建议:大量使用北地归附的少数民族,亦将之编为精锐骑兵。《后汉书·中山简王焉》载:直到东汉顺帝时,“诸王来会辟雍,事毕归蕃”,护送的骑兵仍“皆北军胡骑,便兵善射,弓不空发,中必决眦”。

东汉、三国,擅弓射者不乏其人。《后汉书·董卓列传》称董卓膂力过人,能“双带两鞬,左右驰射”;东吴孙权,曾一箭射毙猛虎;东吴将领太史慈,亦是弦不虚发;吕布辕门射戟,为袁术、刘备调解纷争,被传为千古佳话;《三国志·魏志·文帝纪》则载:魏文帝曹丕“六岁而知射”,“八岁而能骑射”,年长当政后,仍能“逐禽辄十里,驰射常百步,日多体健,心每不厌。”骑射又成为曹丕健身强体的手段。

秦汉、三国时期弩射比弓射更为发达。秦兵马俑坑共出土弩机34具,二号坑并有专门的“弩兵队列”,这都说明弩具是秦军的重要装备。汉代弩的种类很多,有“大黄弩”、“连弩”、“药弩”、“石连弩”、“万钧神弩”、“元戎弩”等等。汉弩中最著名的是连弩,即可以连续发射的弩。《汉书·李陵传》注引张晏说,认为连弩是三十弦共一臂。曹丕在《饮马长城窟行》中提到的“幽燕百石弩”,“发机若雷电,一发连四五”,指的也是这种连弩。连弩后又经诸葛亮改造,被称为“元戎”,又称“摧山弩”。由于弩大量装备军队,汉代甚至专门设有“强弩将军”、“强弩都尉”等官职。

汉代武术东传日本 据《三国志·魏志·倭人传》记载:日本女王卑弥呼在魏明帝曹叡景初二年(公元236)遣大夫难升米、都市牛利等为使前来魏国通好。魏报聘的礼物中便有“五尺刀两口”。同书又载:公元238~248年十年间,日本第一个奴隶制国家邪马台先后四次遣使至魏国,献贡倭锦、弓矢等礼物,而曹魏也大量回赠金、锦、刀、镜之类。有学者以中、日两国出土的汉刀和日本传世的古刀作类型上的比较研究,证明远在曹魏以前汉刀即流传日本。日本称刀的交手为“击剑”,语源出于中国,如《汉书·司马相如传》便称其“少好学击剑”。日本称刀法为“剑道”,语源也出于中国,如《汉书·艺文志》便录有《剑道》38篇。

汉王朝时,常以包括角抵在内的各种文娱活动招待外国宾使。《盐铁论·崇礼》中,即有汉昭帝用角抵戏招待外宾,而遭到贤良文学非议的记载。贤良文学们以为:“角抵诸戏,炫耀之物,陈夸之始,与周公之待远方殊。”东汉时期,仍沿用西汉以角抵戏招待外国使者的惯例。《后汉书·夫余国传》载:“顺帝元和元年,其王来朝京师,帝作黄门鼓吹角抵戏以遣之”,便是一例。一再目睹角抵表演的日本使者,可能就这样了解了角抵并将之带回日本。日本学者今村嘉雄撰《日本体育资料年表》引用史料表明,日本相扑最早出现于公元前23年。时为西汉末年。这也似可作为角抵于西汉时期传入日本的印证。日本人则以“相扑”一名称“角抵”。 (程大力)

两晋南北朝时期武术 两晋南北朝是一个分裂和动荡的历史时期,长期的战争,促进了军事武术的发展。而民族文化的相互融合和影响,又促进了武术内容的扩展。江南的富庶和偏安一隅的汉族政权的崇尚奢靡,以及城市的繁荣,又对娱乐及表演武术,有了更大的需求。佛教与道教也从这一时期开始与武术结缘。当今所用的“武术”一词,最早便见于南朝颜延年《皇太子释奠会》一诗,诗曰:“偃闭武术,阐扬文令。”

军事制度推动武术发展 两晋承袭汉魏兵制,仍实行“世兵制”。在此制下,“士兵之家”皆属军籍。当兵为其职业,并且世代沿袭。职业世袭,武艺很可能成为家传,士兵则会有充足的时间和很好的条件进行学习、钻研武艺。西魏大统十六年,改“世兵制”为“府兵制”,全国被编为二十四开府,府兵制下的士兵,实际上仍是农民。这样,武术活动,自然便得以在更大范围推广。

无论"世兵制"还是"府兵制"下，皆重视选拔武勇人才。《晋书·马隆传》载：当时马隆请求招募勇士三千人，被允准后，并不问其出身由来，只是"限腰引弩三十六钧，弓四钧，立标简试。"经过考试合格后，录取了三千五百人。

军队军训、士兵练武或检阅，在当时被称为"讲武"。如《周书·武帝纪》载：天和三年冬十月，周武帝"率六军讲武于城南"；建德元年十一月"上亲率六军讲武于城南"；建德二年十一月"帝亲率六军讲武于城东"。有时，军训操练又被称为"戏兵"。如《晋书·礼志》云：成帝咸和年间，"诏内外诸军戏兵于南郊之场"。

两晋南北朝时期，各地世家大族和豪强地主，为了扩大自己的势力，维护宗族利益，纷纷建立武装和据点——"坞壁"。依附豪强的农民，就成了所谓"部曲"。部曲"秋冬习战阵，春夏修田桑"，一旦战起，则替主人作战。坞壁与部曲制度的推行亦较大地促进了武术的发展。

两晋南北朝长兵与短兵　自汉代始，刀被广泛使用，到南北朝时，制作愈加精良。《晋书·赫连勃勃载记》写道：勃勃"造百炼钢刀，为龙雀大环，号曰：'大夏龙雀'。铭其背曰：'古之利器，吴楚堪虞。大夏龙雀，名冠神都。可以怀远，可以柔迩。如风靡草，威服九区'。"这种宝刀，与剑一样，似已成为神圣的象征物。当时，刀也具有了既可佩带防身，又兼礼仪作用，亦同于佩剑的功用。《古诗源》卷十四《由周入齐夜度砥柱诗》云："侠客重艰辛，夜出小平津。马色迷官吏，鸡鸣起戍人。露鲜华剑采，日照宝刀新，问我将何去，北海就孙宾。"诗中描写了一位身佩宝刀的勇士，在月光映照中，前去从军的情景。帝王也常用名刀赏赐臣子。《晋书·刘琨传》载：元帝将刘琨升为侍中太尉，并赠名刀。臣子也有将名刀作为宝物贡奉皇上的。《梁书》记席阐文在梁武帝起兵时，愿效忠武帝，遣人"献银装刀，帝报以金如意"。两晋南北朝时期，刀大量装备部队，因此需求量极大。晋陶弘景《刀剑录》载"西晋司马炎咸宁元年造刀八千口，铭曰司马"；"后蜀主李雄，晏平之年造腾马刀五百口"；"前凉张实造刀一百口"。

佩剑仍是两晋南北朝重要的礼仪制度。《晋书·舆服志》云："汉制，自天子至百官，无不佩剑，其后惟朝带剑，晋世始代之以木，贵者犹用玉首，贱者亦用蚌、金银、玳瑁为饰。"《宋书·礼志》亦云："剑者，君子武备，然自人君至士人又带剑也。自晋以来始以木剑代刀、剑。"佩剑用木剑，可视为文弱之风弥漫的反映。

长矛是当时军队所常用的长兵。《晋书·刘曜传》载：勇士陈安能"左手奋七尺大刀，右手执丈八蛇矛。"《陇上歌》亦云："陇上壮士有陈安，躯干虽小腹中宽，爱养将士同心肝，骥骢父马铁锻鞍，七尺大刀奋如满，丈八蛇矛左右盘，十荡十决无当前。"马上长矛，在当时又被称为矟槊、马槊。《释名》云："矛长丈八曰矟，马上所持。"马上用矛，要冲刺，挑击敌人，矛过于轻短，则不适用。因此，马上用矛便日渐加重加长。《魏书·陈留王虔传》云：王虔膂力过人，每每觉得一般长矛既轻且短，于是增大矛制，但仍觉轻不适手，便又加了些铜铃在矛刃下。临阵时，他"以矟刺人，遂贯胸高举，以示于众"，即是证明。汉魏时有丈八长矛说，一丈八尺约合当今一丈二尺五寸，即4.15米。当时的矛甚至有更长的。《梁书·羊侃传》载：梁高祖大宴群臣，少府奏上新造成的两刃矟，竟长二丈四尺，围一尺三寸。羊侃奉命一试，居然"执矟上马左右击刺，特尽其妙"。梁简文帝萧纲曾将马上用槊技术"搜采抑扬，斟酌繁简"，编撰整理为《马槊谱》一书。其序云："马槊为用，虽非远法，近代相传，稍已成艺。"简文帝在序中还谈到自己如何利用闲暇时间广泛搜集马槊技巧，加以精选而成此谱。惜此书正文遗佚，今仅存其序。

两晋南北朝的射术　这一时期善骑射者多矣。《南齐书·宜都王铿传》载：王铿善骑射，曾"取甘蔗插地，百步射之，十发十中。"《周书·豆卢宁传》载：豆卢宁能于百步悬莎草以射之，七发七中。"更有《魏书》载：北魏世宗

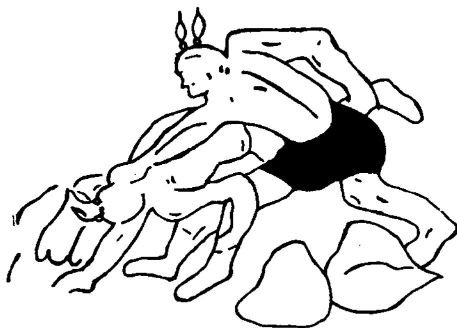
弓射射远竟达三百五十步；《晋书·刘曜载记》云：刘曜“雄武过人，铁厚一寸，射而洞之。”人称“神射”。

在战场上，高超的射艺显示出强大的威力。《梁书·曹景宗传》云：武士曹景宗“逢蛮贼数百围之，景宗带百余箭，乃驰骑四射，每箭杀一蛮，蛮遂散走，因是以胆勇知名。”《晋书·慕容翰传》记：武将慕容翰被百余骑追逼，他警告追者“无为相逼，自取死也。”于是他让追者百步外竖刀，一箭射中刀环，令追骑叹服，不敢追逼。

当时诸国君皆重视射艺。《南齐书·礼志》云：“九月九日马射……金秋之节，讲武习射。”《魏书·太武帝本纪》则载：魏太武帝时专门修建习射场地，“筑马射台于长川，帝亲登台观走马，王公诸国君长驰射，中者，赐金锦缯絮各有差”。汉族古代的大射、燕射、乡射等射礼，亦被北朝政权所承继。

两晋南北朝的拳搏角抵 这一时期史籍中尚无拳术技术方法的专门记述，但关于习武人膂力过人，身手矫疾的记载却很多。如《前赵录》载：郭默世代以屠沽为业，“壮勇，拳捷能贯甲，跳三丈堑。”《梁书·羊侃传》亦载：羊侃以勇力闻名。一次梁武帝戏言：人皆说你是虎，是羊质虎皮吧？你作个虎势与众人观。羊侃遂用手抓扶殿中之柱，手指竟嵌进柱内，足见其力量之大矣！令人叹为观止。

这个时期的统治者亦多喜爱摔跤活动。《魏书·乐志》载：北魏道武帝于天兴六年冬“增修杂伎，造五兵角抵。”敦煌290窟北周壁画中也有描绘太子左手抓住对方头颈用力下按，右手擎对方右踝上提，将其摔倒的图像。



相扑图(北周)
甘肃敦煌290窟壁画

相扑之名似亦始于西晋。《晋书·庾阐传》载：庾阐父名庾东，以勇力闻名。武帝时，一西域胡人，矫捷无敌，晋中没有人敢与之较量。武帝招募勇士，“东应选，遂扑杀之，名震殊俗。”这时的相扑、较斗相当猛烈。王隐《晋书·刘子笃传》云：有的地方相扑已成为经常开展的竞技项目，颍川、襄城两郡经常举行比赛。

两晋南北朝套路武术与表演武术 晋朝傅玄《短兵篇》载：“剑为短兵。其势险危，疾踰飞电。回旋应规，武节齐声。或合或离，电发星鹜。若景若差，兵法攸象。军容是仪。”剑在当时已退出军事舞台，由“军容是仪”看，应是武舞中模拟军阵；而“回旋应规”，又可看出剑法的严整规范。

《魏书·奚康生传》载：“正光二年三月，肃宗朝灵太后于西林园。文武侍坐，酒酣迭舞。次至康生。康生乃为力士舞，及于折旋，每顾视太后，举手踏足，瞋目颔首，为杀搏之势。”所谓“力士舞”，显然即拳术表演。可能具有套路雏型。

《太平御览》卷三四二引《晋书》载：王稜喜好武艺，武士王如被稜收于门下。一次宴饮，王如请求舞刀助酒为乐，“如于是舞刀为戏，渐来前，稜恶而呵之，不止，遂直前斩稜”。舞刀表演用真刀，与楚汉之争的“鸿门宴”类似。

《三国志·许慈传》载：许慈与胡潜二人不和，刘备为讽喻二人，唤倡优扮演二人互相争斗场景，“初以辞义相难，终以刀杖相屈。”可见倡优表演中出现刀杖对打情节。《隋唐嘉话》载：高齐兰陵王长恭，长相如美妇人一样细嫩白净，担心不足以震慑敌人，遂饰以假面应敌。他“勇冠三军，齐人壮之”，于是创编了《兰陵王》的武舞，“以效其麾击刺客。”《兰陵王》即《代面》舞，《乐府杂录》亦云：“戏有代面，始自北齐”。

武舞与戏曲中的武打均有一定程式，动作要连贯，由此可视为早期的武术套路。

这一时期，表演武术还有“拍张”、“跳剑”、“掷戟”等。同时还出现了以表演玩赏为目的的女子相扑。

两晋南北朝僧道习武活动 佛教自两汉之际传入中国。两晋南北朝是佛教在中国的昌兴时期。寺庙林立，僧侣众多，习武之事在僧众中多有开展，有的甚至武艺超群。《续高僧传》载：明恭和尚，臂力过人，能将巨石“独掂之如小土块”。也曾有寺庙僧人参予反叛朝廷的活动。据《魏书·释老志》载：北魏太武帝时，曾在长安一寺庙发现大量武器，并因之怀疑寺众参与叛臣谋反。《宋书·王僧达传》也载：沙门释昙标、道方“与秣陵民兰宏期等谋为乱。”《魏书》则载：“沙门法庆聚众反于冀州。”显然，和尚习武活动，早在少林寺僧众习武之前，就已开展得较为普遍。

少林寺为印度高僧跋陀创建，但在史籍中未发现有跋陀尚武的记载。其弟子僧稠与慧光，却会些武术。据《高僧传》载：少年慧光出家前“在天街井栏上，反踢蹀镝，一连五百。”能在狭窄的井栏上反踢键子“一连五百”，若无一定功夫，恐难办到。又据唐代张鷟《朝野佥载》云：僧稠为小和尚时，能“横塌壁行，自西至东飞数百步，又跃首至于梁数四。乃引重千钧，其拳捷骁勇，动骇物听。”能够“横塌壁行”，表明其会轻功；“引重千钧”，“拳捷骁勇”，自然是说其武艺过人。可见少林寺僧在建寺之初即有习武活动。

晋代著名道士葛洪，亦精通武艺。他在《抱朴子·外篇自序》中写他少年时学过射术，后来在军旅中，“曾手射追骑，应弦而倒，杀二贼一马”。足见其射术之精。葛洪“又曾受刀楯及单刀、双戟，皆有口诀要术，以待取人，乃有秘法，其巧入神。若以此道与不晓者对，可以当全独胜，所向无前矣。晚又学七尺杖术，可以人白刃，取大戟”。由此可知，葛洪不仅善射，还精刀、棍、戟等多种武艺。

南朝著名道士陶弘景，亦能武能文。据《华阳隐居先生本起录》载：陶弘景祖父陶隆“有气力，便鞍马，善骑射”。其父陶贞宝“亦娴骑射”。陶弘景幼承家传，精于兵法，亦便马善射。陶对刀剑的铸造亦有精深的研究，并著有《刀剑录》，记载了自夏、商、周至汉、魏历代帝王所铸宝剑名称、剑身铭文以及剑的尺寸和特色等。《刀剑录》中还载“弘景造神剑十三口，用金、银、铜、铁、锡五色合为此剑，长短各依洞剑术法。”《南史·陶弘景传》亦载，陶曾炼宝刀两口，“其一名善胜，一名威胜，并为佳宝”。

从两晋南北朝开始，佛教与道教，对中国武术的发展有着一定的影响。

（程大力）

隋唐五代十国时期武术 隋唐五代特别是唐代的文化，是中国封建社会文化中辉煌灿烂的一部分。武术文化，也在这一时期得到了大发展。这时，中外文化交流相当普遍，从而也丰富了传统文化的内涵。唐代的武舞、摔跤活动，重弓射的现象，乃至整个唐代的重武风气中，都有外来文化作用的痕迹。武举制的创立，是这一时期武术史上最重要的事件。

“兵农合一”的府兵制度 西魏、北周已建立了府兵制，隋王朝进一步完善了这个制度。《隋书·高祖纪》载文帝所颁诏书云：“凡是军人，可悉属州县，垦田籍帐，一与民同。军府统领，宜依旧式。”这个诏令明确地道出了府兵制度的实质，就是“军民一体，兵农合一”。

唐王朝基本上沿袭了隋朝的府兵制度，且非常重视府兵的训练。折冲府平时的主要任务便是训练士兵，“居常则皆习射”(《旧唐书·职官志》)。府兵集中训练在冬季，由折冲都尉率领兵士在府者进行。赴京值日，也有专门的教练教习。唐太宗甚至对值日的部分卫士“引于殿廷，亲自教射”，中多者赏以弓、刀、帛等。其将帅也“加上等考绩”(《玉海》卷一三九引《邺侯家传》)。轮到值日的所谓“番集之日”，要进行课试，“有教习不精者，罪其折冲，甚至罪及刺史”。(《资治通鉴》卷二三一)

隋唐实行府兵制度，“始一寓之于农”，府兵由一般民户中简选，不再像以前只限于世袭军户等，实际上将兵源、武装、习武活动等扩展

到了整个国家的基层。士兵的训练和考核制度，又必然加强整个社会对习武活动和武艺的重视。故隋唐的府兵制度，对武术的进步和发展无疑起了推动作用。

武举制开创　一般都认为武举制始于唐代则天朝。事实上，非正式的武举制，从隋朝便开始了。炀帝大业三年(608)四月曾下诏曰："孝悌有闻，人伦之本；德行敦厚，立身之基。或节义可称，或操履清洁，所以激贪励俗，有益风化。强毅正直，执宪不挠，学业优敏，文才美秀，并为廊庙之用，实为瑚琏之资。才堪将略，则拔之以御侮；膂力骁壮，则任之以爪牙。爰及一艺可取，亦宜采录；众善毕举，与时无弃。以此求治，庶几非远。文武有职事以上，宜依令十科举人。"(《隋书·炀帝纪》)上述"十科"中，就包含了武举。只是当时科举取士，科目都是临时规定，并没有像后来那样形成为定制。

唐贞观十二年(638)，"始置左右屯营于玄武门，领以诸卫将军，号'飞骑'。其法取户二等以上，长六尺阔壮者，试弓马四次上，翘关举五，负米五斛行三十步者。复择马射为百骑。"(《新唐书·兵志》)显然，在武则天正式开武举之前，唐代也已有了某些课试选拔武勇人才的成法。

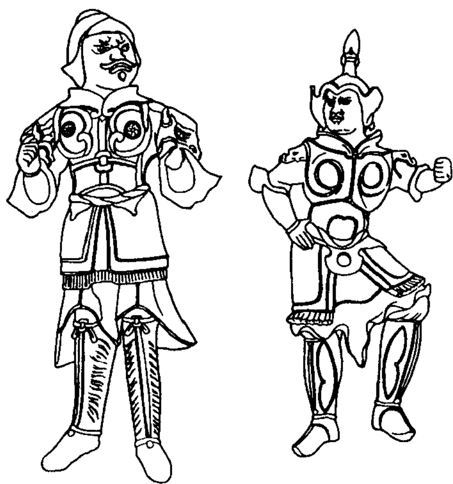
武举制度正式建立应是在武则天当政时。《通典·选举三·历代制下》载：武则天长安二年(702)，按照明经科考试方法，选拔武艺人才，送于兵部。《通典》又载：玄宗开元十九年(731)，下诏令武贡人与明经进士一起"同行乡饮酒礼"。天宝六载(747)，玄宗再次下诏云："文武之道，既惟并用，宗敬之仪，不可独阙，其乡贡武举人上省，先令谒太公庙，每拜大将及行师冠捷，亦宜告庙。"武举之制，至此确立下来。

武举考试的内容主要有："长垛"、"马射"、"马枪"、"筒射"、"步射"、"穿劄"、"翘关"、"负重"、"材貌"、"言语"等十个方面。

隋唐创武举制度，在中国武术史上是一桩大事。武举内容的确立，实际上是对武术精炼化、规范化的结果。武举制度的创立，实际上也是对武术本身的推广。《文献通考·选举七》载大德殊勋唐代大将郭子仪，就是武举出身。仕宦之诱，无疑能激发更多人的习武热情。故武举制的影响和意义不可低估。这一面向社会各阶层选拔武勇之才的方法，为此后历代王朝所沿袭。

唐代尚武任侠之风　盛唐气魄表现为政治较开明，不设夷夏之防，中央王朝、内地与少数民族、外国交通联系紧密。这就使得游侠剑客有了自由活动的环境，北方少数民族的尚武习俗得以向中原渗透，因而为隋末和有唐一代创造了普遍尚武任侠之风。

在尚武任侠之风尚中，唐王室成员身体力行。李世民本身就是一员精通韬略的猛将，据说他曾在战场上手刃千人以上。其兄弟建成、元吉等，皆武艺超群，勇猛善战。史载李世民手下集有猛将剑士千人，他们在其政治斗争的关键时刻立下殊勋，"玄武门之变"一举消灭了政治对手，从而使其登上皇位。李氏家族尚武的传统，在很长一段时间延续着。《资治通鉴》卷一百九十六载：太子与汉王元昌关系亲密，同好武艺，常分左右为两队，二人各统一队，"披毡甲，操竹稍，布阵大呼交战，击刺流血，以为娱乐。"



唐代武士俑
陕西西安出土

上行下效。唐代民间尚武任侠之风也盛极一时。柴绍"幼矫捷有勇力，任侠闻于关中"。(《旧唐书·柴绍传》)丘和少"重气任侠"(《旧唐书·丘和少传》)。刘弘基"少落魄，交通轻侠。"(《旧唐书·刘弘基传》)诸多这样的记载,史不绝书。

唐代诗人写侠客事的极多。李白便有一首著名的《侠客行》,其中有:"十步杀一人,千里不留行"，这该是何等的功夫；"三杯吐然诺","纵死侠骨香","事了拂衣去"、"飒沓如流星",又该是何等的豪迈,何等的潇洒。这也是他的生活写照。李白曾随名师学剑,剑术高超。魏颢《李翰林集序》说李白"少任侠,手刃数人"。《传经宝文集》则称其"性倜傥任侠,弱冠时尝手刃数人"。

尚武任侠，显然在当时是一种普遍的社会思潮。唐代武侠小说的繁荣，显然与唐代的尚武任侠之风盛行密切相关。任侠的风尚及人们对侠客的崇敬，大大推进武术的繁荣发展。

隋唐五代摔跤活动　这一时期，摔跤活动继两晋南北朝的衰落之后，重新复苏且盛极一时。

隋文帝时曾一度禁角抵。《隋书·柳彧传》载：当时百姓每至正月十五，便作角抵之戏，"递相夸竞，至于靡费财力"，柳彧上奏请求予以禁绝。于是文帝下令遣散伎工乐人,禁止包括角抵在内的百戏活动。隋文帝禁角抵，一方面是因为角抵戏铺张奢华、靡费财力，与之倡导节俭的主张不相符；另一方面，可能也与隋文帝一再颁布"戎旅军器，皆宜停罢"，"人间甲仗,悉皆除毁"的禁武令有关。然而这个禁令不久便废弛了。隋炀帝时,角抵重新盛行,炀帝本人也极为喜好。大业六年,"角抵大戏于端门街,天下奇伎异艺毕集,终月而罢"。可见规模之大！隋炀帝亦曾"数微服往观之"(《隋书·炀帝纪》)。角抵的复行而无法禁止，当与人们皆好此戏不无关系。

唐代的君王，大多对角抵之类有浓厚兴趣。唐玄宗每赐宴设酺,便"大阵山车、旱船、寻橦、走索、飞剑、角抵。"(《明皇杂录》)宪宗、穆宗每隔三日就要观一次角抵戏。敬宗、文宗、武宗、僖宗、懿宗、昭宗无不对角抵戏兴趣至深。

五代、十国时的国君亦多有好角抵者。吴越武肃王钱镠,史称其"少拳勇,善任侠"(《旧五代史·钱镠传》)。当时著名的相扑手蒙万赢、李青州等,都被他网罗于手下。据《角力记》载:南唐王李昪、李璟、李煜"皆好此戏"。而后唐庄宗李存勖，曾与上将军李存贤较角抵，声言倘输将授李存贤为刺史。

隋唐五代民间角抵活动的开展亦很普遍，并多作为一项喜庆观赏活动在节日举行。从唐时文献记载可知,寒食节、上元节、端午节、元宵节以及钱塘观潮节,都要举行盛大的角抵活动。在这些文献记载中,还可以看到摔跤活动的情景。《唐音癸籤》载:"凡陈诸戏毕,左右军槌大鼓,引壮士裸袒相搏,较力,以分胜负。"这说明:一、当时角抵是以擂大鼓开场的；二、角抵时双方均裸露身体的一部分。这从敦煌藏经洞唐代佛幡绢画上亦能得到证明。这种装束，与今日本大相扑装束极为近似。《角力记》记载了为一幅摔跤壁画的配诗，诗云:"愚（黑）汉勾却白汉项，白人捉却愚（黑）人骹，如人莫辨输赢者，直待墙隤始一交。"一人勾颈,一人抱脚,相持不下。《角力记》又载：前蜀相扑高手石彦能，曾与一名述的"相扑人"比试,结果述被石彦能"伺机入腰而倒"。可见当时角抵仍以摔法为主。

隋唐五代的摔跤活动名称有角抵、角力、手搏、相扑及相搏等。从史籍所载分析,应是同一活动的不同名称，或同一活动在不同时期或地区的不同名称。并且有时也混用。所以新旧《唐书》中有关"角抵"的记载,在《资治通鉴》中便多作"手搏"。如《新唐书·穆宗纪》所载穆宗"幸左神策军,观角抵及杂戏"。《资治通鉴》中则为"上幸左神策军,观手搏杂戏"。又如《旧唐书·敬宗纪》载敬宗曾"御三殿,观两军、教坊、内园分朋驴鞠、角抵"。《资治通鉴》则为"上御三殿，令左右军、教坊、内园为

击球、手搏、杂戏”。

唐时的“小儿园”，是培养包括角抵、相扑在内的杂戏人才的班子。“相扑朋”，则无疑是聚集摔跤专门人才的机构。《角力记》中常提到的“社”，可视为民间的摔跤组织。唐代的摔跤手可能已职业化，《角力记》中的“抵人”，便颇似现代“职业跤手”之称谓。

《续文献通考·乐考》记述唐代摔跤表演，曾评曰：“岂亦古者习武而变欤！”《角力记》载吴越王钱镠在观看相扑比赛时云：“为军家出力而激勇也。”都注意到了摔跤可习练武技，激励尚武之勇风。此外，当时人们还认识到摔跤活动的健身功能。《吴兴杂录》云：唐时“七月中元节，俗好角力相扑，云秋瘴气也”。古人以为秋有“瘴气”，参加角力相扑，可以强身健体，抵御这种“瘴气”的侵害。

隋唐五代射艺　唐高祖李渊未起兵之前，与隋将王仁恭一同守备马邑郡，北御突厥。李渊对王仁恭谈到“突厥所长，惟恃骑射”，“不恒其阵，以弓矢为爪牙”。倘我方军队亦“同其所为，习其所好”，则能同样具有突厥军队的战斗力。于是李渊“简能骑射者二千余人”，亦逐水草而居，严加骑射训练，果然训练成为劲旅（《大唐创业起居住》卷一）。李渊重视军队骑射训练和组建精良骑兵的措施，在推翻隋王朝、击败其他军事集团、统一国家的历次战役中，都取得了成效。李唐王朝建立后，仍然面临着北方突厥等族的侵扰，故而唐代君臣始终非常重视骑射。《旧唐书·太宗本纪》载：唐太宗“每日引数百人于殿前教射”，“射中者随赏弓刀、布帛”，于是“士卒皆为精锐”。

隋唐五代善射者辈出。隋末的督君谟，善“闭目而视”，让别人射他，他以所谓“吃镞法”，将射来的箭咬在口中（见《太平广记》卷二百二十七）。唐代的高骈，曾“一发贯二雕”，史称“一箭双雕”（《新唐书·高骈传》）。大将薛仁贵一箭能贯穿五层坚甲，与突厥铁勒部作战时，薛发三矢，辄杀三人。故而军中传唱：“将军三箭定天山，壮士长歌入汉关。”（《新唐书·薛仁贵传》）唐代史籍中，多见记述此类“精于骑射”、“骁勇善射”的掌故。

隋唐五代善射者不仅是军中将士，据载，像杜甫那样的诗人，在郊游时骑胡马，挟长弓，也有箭不虚发，射落空中鸷鸧的本事（《旧唐书·杜甫传》）。

唐、五代的宫女，也将射猎用于娱乐游戏。杜甫《哀江头》诗云：“辇前才人带弓箭，白马嚼啮黄金勒，翻身向天仰射云，一箭正堕双飞翼。”王建《宫词》亦云：“射生宫女宿红妆，把得新弓各自张。”卢纶《宫中乐》也有“行遣才人斗射飞”之句。另外，《唐人说荟·射围》和花蕊夫人《宫词》中，还提到当时宫中盛行“射粉团”和“射鸭”等游戏。

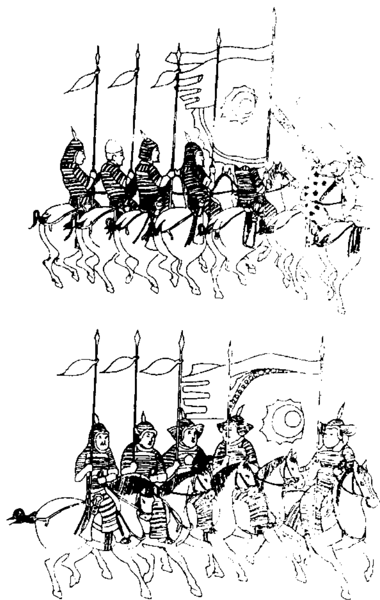
唐代总结弓射理论的著述颇多。《新唐书·艺文志》著录有王琚《射经》一卷、张守忠《射记》一卷、任权《弓箭论》一卷，后两书已亡佚。王琚《射经》包括“总诀”、“步射病色”、“前后手法”、“马射总法”、“持弓审固”、“举靶按弦”、“抹羽取箭”、“当心入筈”、“铺膊牵弦”、“钦身开弓”、“极力遣箭”、“卷弦入弰”、“弓有六善”等十四篇。内容详实，并附有口诀，是目前所知的最早使用歌诀来传授武艺的著作。

弩的使用在唐代达到高峰。唐军正式装备的弩便有许多种类。据《唐六典·武库令》等记载，当时使用的弩计有：臂张弩、角弓弩、木单弩、大木单弩、竹竿弩、大竹竿弩、伏远弩、绞车弩、马弩等。

弩射程远，威力大，是其优点。但弩自身也有无法避免的缺点，庞大笨重，上箭迟缓，有时要用数人甚至十数人张弦上箭。这在马上是无法做到的，在短兵相接、战场形势骤变时，又很容易陷入被动。所以后来的《武经总要》称：“唐诸兵家皆谓弩不利于短兵”。所以，唐代军事家都很重视弩与其他兵种或军械的配合作战。

隋唐五代长兵武艺　枪在隋唐五代已成为战阵主要兵器。无论步兵、骑兵，都以用枪为主。隋代的画像砖中，便有持枪盾步骑兵将士行进的画面。《神机制敌太白阴经》卷四载，唐步兵所装备的武器为：枪一万二千五百条、牛

皮牌二千五百面、弩二千五百张、弓一万二千五百面、各种箭七十万支、佩刀一万口、陌刀二千五百口、棓二千五百根。枪的数量最大。《事物纪原》载：唐时白干枪，"制同矟而铁刃，上缀朱丝拂"。铁头木杆并有红缨，唐代枪的形制已与当今无异。



执矟骑兵图(唐)
甘肃敦煌156窟壁画

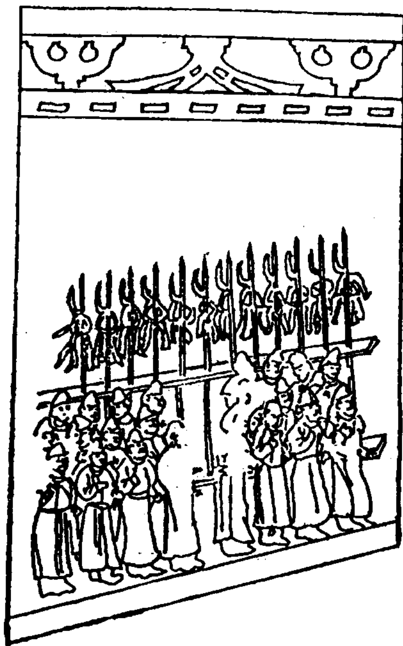
唐代善用枪的将领极多。唐初大将尉迟敬德，便精于枪术。唐太宗出征窦建德时曾对尉迟敬德说："寡人持弓箭，公把长枪相副，虽百万众，亦无奈我何。"(刘悚《隋唐嘉话》)尉迟敬德不仅善使枪，还善于避枪、夺枪。另外，唐初名将秦叔宝、玄宗时名将哥舒翰，都是使枪的好手。

《事物纪原》称：枪，"唐羽林所执，制同矟"。《旧唐书·尉迟敬德传》称敬德善"避矟"、"夺矟"。而《隋唐嘉话》也称敬德"避槊"、"夺槊"。显然，枪、矟、槊，在当时是一种武器的多种称谓。

马上用枪与步战用枪，在形制上有所差异。马上用枪，又称"马槊"。《旧唐书·尉迟敬德传》称"齐王元吉亦善马矟。"《新唐书·李嗣业传》云：李嗣业作战常为先锋，手持"巨棓"以为武器。棓，即棒、棍。棍在唐代已不再是将领偶尔使用，军队似已普遍装备。

《新唐书·阚稜传》载：伏威邑人阚稜善用两刃刀，名为"拍刀"，"一挥杀数人，前无坚对。"这种刀"其长丈"，显然属长兵器。

戟在隋唐五代已基本上退出战阵，只是在某种特定场合偶尔有人使用。如唐将薛仁贵便使戟。但更多的是作门庭仪仗之用。《隋书》、《新唐书》、《通典》等载，不同等级的官员门前列戟的数目不等。《唐六典》规定：三品以上大员，下州以上的衙署才可列戟。《新唐书·百官志》载："凡戟，庙、社、宫殿之门二十有四。"唐懿德太子墓壁画便绘有列戟图。图中每架列戟12支，东西两壁各一架，共为24支。



列戟图壁画摹本
(唐)
陕西西安出土

隋唐五代短兵武艺 隋唐五代军中标准装备唯有刀制而无剑制，剑完全退出了战场。极个别将领用剑，已属偶然。

隋唐五代有佩剑的习俗。《隋书·礼仪志》载："一品、玉器剑，佩山玄玉；二品，金装剑，佩水苍玉；三品及开国子男、五等散品、名号侯，

虽四五品，并银装剑，佩水苍玉。侍中以下、通直郎以上，陪位则象剑。”“象剑”多为木质，并非真剑，完全是一种礼仪性质的用剑。唐承隋制，佩剑制度亦大致相同。剑成为标志文武百官身分地位的一部分。真剑可以被木剑和金、银、玉质的假剑取而代之，朝堂佩剑即已失去实用价值。

剑虽退出军事舞台，但这时民间剑术却发达起来。唐有任侠之风，侠客所佩皆为剑。唐李世民要聚积力量，夺取皇位，手下一度养有“剑士千人”。李白诗有“宁知草中人，腰下有龙泉”句(《在水军宴赠幕府诸侍御》)。从李白曾在长安市上手刃数人看，这剑绝不是假剑，他的剑术应该是已达到相当程度。剑术高超与成熟，还可以从裴旻舞剑，公孙大娘舞剑器等得到证明。这时的剑术，已由内容简单用于战阵阶段，过渡到技术多样、方法复杂，具有健身、娱乐、表演、自卫等诸多功能的新时期。在中国武术各种拳械中，剑首先完成这种过渡。

唐代的剑已基本定型而与当今无异。据《中国兵器史稿》作者考定：“唐剑形制则完全变革，失去周制而独树一型。后人守之，数千百年，无所改变。此可谓剑至唐代即为后世统一模型矣。”

《唐六典》载唐代刀制有四：“曰仪刀，曰障刀，曰横刀，曰陌刀。”“仪刀”为仪仗所用，饰以金银，并有装饰性的环。李白《从军行》诗句“笛奏梅花曲，刀开明月环”中的刀，可能就是这种仪刀。仪刀并不多见。所谓“障刀”，实际使用并不广泛。李筌《神机制敌太白阴经》卷四载：唐军一万二千五百名士兵中，装备有佩刀八分，一万口；陌刀二分，二千五百口。《唐六典》云：“横刀，佩刀也，兵士所配，名起于隋。”可见，唐代军中所用刀主要是横刀与陌刀，其中，又以横刀数量最大。

《旧唐书・李嗣业传》云：“于时诸军初用陌刀”，可见陌刀是从唐代才开始在军中使用。文献中没有留下陌刀图形，考古发掘至今也未发现陌刀实物。但陌刀的形制，仍可由一些记载中推测。《唐六典》称陌刀“盖古之斩马剑”。斩马剑见于汉代。据此可知陌刀似同剑制，两面有刃。《唐六典》又称陌刀为“长刀”，可见陌刀要么有一长柄，要么刀身较长，而这两种形制皆须双手持握。

唐代见于记载的短兵，还有短枪、铁挝、匕首等。

唐代武舞　唐代舞蹈中，分健舞与软舞。段安节《乐府杂录》云：健舞曲有《棱大》、《阿连》、《柘枝》、《剑器》、《胡旋》、《胡腾》，等等。健舞中大部分是武舞。史籍所见唐代的武舞大致有：

剑器舞。杜甫有《观公孙大娘弟子舞剑器行并序》，该诗及序谈到了李十二娘及其师公孙大娘均善舞“剑器”，生动逼真地描述了舞剑器时的景况，并称誉公孙大娘的剑器舞为“初第一”。杜甫还提到，当时著名的书法家张旭，自观公孙大娘的剑器舞后，“草书长进，豪荡感激”。

段安节《乐府杂录》把剑器舞归于健舞一类。但剑器舞究竟是手持何物而舞，长期以来见解分歧颇大。一种认为剑器舞为舞剑；另说剑器舞为“空手雄装而舞”；还有说剑器舞为舞流星；或说剑器舞就是武舞，剑为武之代称。

狮舞。这种舞在民间非常流行，即便在现代，仍与武术或武术活动联系紧密。舞狮由习武者演练，种种复杂的动作也只有武功相当好的人才能完成，比赛舞狮实际上是在较量武艺。它最早产生于何时何地，无从查考。但狮舞最早见诸记载，却是在唐代。《新唐书・音乐志》载：龟兹伎乐“设五方狮子，高丈余，饰以方色，每狮子有十二人，画衣执红拂，首加红袜，谓之狮子郎”。白居易《凉州伎》也提到过狮舞。狮子模样是“刻木为头丝作尾，金镀眼睛银帖齿。”动作是“奋迅毛衣摆双耳，如同流沙来万里。”白诗中还提到，当时边塞将士犹爱狮舞。

另外，唐代常见的武舞还有矛舞、剑舞以及《秦王破阵乐》、《兰陵王》，等等。

（程大力）

两宋时期武术　两宋（960～1279）在中国武术史上是一个承上启下的重要时期。这一时期，民族矛盾，阶级矛盾十分尖锐，战争频繁，统治阶级十分重视武备。宋朝的军队实行募兵制，通过选募、武举考试选拔武艺人才。军事训练采用统一的“教法格”，并制定统一的考核标准。军事训练的规范化、系统化，促进了武艺的提高。这一时期兵器种类大增，形制复杂，各种兵器武艺呈现多样化趋势。在军事武艺发展的同时，民间武艺蓬勃兴起，民间结社十分普遍。商业的繁荣，市民阶层的壮大，促进了城市文化的发展。城市中不仅出现了以健身、娱乐为主要目的的武艺结社组织，同时出现了适应市民娱乐需要的群众性游艺场所“瓦舍”、“勾栏”。在瓦舍、勾栏中表演的武艺丰富多彩，规模甚大。除竞技的角抵、手搏外，宋代套子武艺有了较大的发展。

宋代军事武艺的发展　宋朝初始，与夏、辽、金少数民族政权长期对峙，战乱不已，武备提到了重要日程。战争中广泛运用的军事技艺成为宋军训练的重点，即“教战守”、“练军实”。由于作战以弓弩射为主，并配合各种兵器使用，因而教射、教刀、教枪等均有明确规定。据《武经总要》前集卷二记载：“至于执兵用刃又有法焉。凡教刀者，先使执持便惯”；“若枪者，先使把捉有方”，等等。“此为教器械之略也”。在宋仁宗、神宗两次变法期间，多次颁布“教法格”，对训练内容、训练方法、使用器械均作了明确规定，成为指导训练的法典。元丰二年（1079）九月颁布的《教法格并图像》中，对步射执弓、发矢、运手举足、移步及马射、马使蕃枪、马上野战格斗等皆有法像，使军士诵习。《教法格并图像》的颁行，对军队训练有积极的指导和推动作用。

宋代军队武艺考核，也有明确而详尽的规定。考核军士的弓弩水平，主要看能挽多大的“弓弩斗力”以及射箭的准确性。元丰元年（1078）十月诏立《在京校试诸军技艺格》，分为上、中、下三等。据《长编》卷二九三载：“步射，六发而三中为第一等；二中为第二等；一中为第三等”；“枪、刀并标排手角胜负，计所胜第赏”。并规定“枪、刀术胜三人者，立为武艺出众格”。为了达到统一的考核标准，诸道禁军“日夜按习武艺”。

宋代统治者重视对军队训练经验的总结推广。庆历四年，在诸军中推广《射亲格》，元丰年间又推广了《东南排弩法》。推广训练经验，实施教法格皆由专职教官——“教头”执行。庆历四年（1044）“遣官以陕西阵法分教河北军士”，就是中央派出教官以推行教法格。王安石的《将兵法》，更把它作为一种制度确定下来，即由中央派武艺高强者到各路军中充任教头，“使兵知其将，将练其士”。为了满足需要，当时还采取短期培训或轮流集训的办法训练基层教头。元丰二年，宋神宗颁布《府界集教大保长法》，规定每两县设一“教场”，集中保长培训。这样便从上到下形成一个训练网，按朝廷颁发的统一要求，逐级阅习，并每年进行检查。教头只有训练的责任，而无统领军队的权力。因此，他们的主要精力用在研习武艺方面。这对提高训练水平与兵械技艺均有重要意义。

宋代兵器种类繁多，形制复杂，呈现多样化特点。弓弩是宋军的主要远射兵器。南宋华岳在《翠微北征录·弓制》中写道：“军器三十有六，而弓为称首；武艺一十有八，而弓为第一”。作为远射兵器的弓弩，在军队装备中占有重要地位。神臂弓是宋神宗时所研制的精良弩射武器，射程远及二百四十多步，约合372米以上，“仍透穿榆木，没半笴”，足见其威力。宋军虽以弓弩射为主，但也重视各种兵器的合理配置和练习。“马、步军除习弓弩外，更须精学刀、剑及铁鞭、短枪之类。”（《河南先生文集》）刀作为短兵器，在宋代有了进一步改进，从狭长的长条形方刀头，改成前锐后斜状，有护手，且去掉了扁圆大环和鸟兽饰物。除了手刀外，还出现了各种长柄大刀，其名有掉刀、屈刀、偃月刀、戟刀、眉尖刀、凤嘴刀、笔刀等。北宋神宗时，还造过一种“斩马刀”，其“刀刃长三尺余，鐔长尺余，首为大环”。斩马刀当时被视为实战的利器。

宋代的枪型比较复杂。据宋《武经总要》前集卷十三《器图》载：步、骑兵用的枪有双钩枪、单钩枪、环子枪、素木枪、鸦项枪、锥枪、梭枪、槌枪、太宁笔枪九种，称之为“枪刀色”。这些枪以木为杆，上刃下镈。骑兵使用的枪首之侧面有倒钩，杆上有环，如双钩，单钩等枪；步兵使用的枪系直刃、无钩，如素木，鸦项等枪。锥枪是四棱刃，“锐不可斩”。太宁笔枪，刃下数寸装一小铁盘，四周有刃，使敌人“不能捉搦”。除上述枪型外，宋代还有专用于攻城和守城的枪。这一时期枪的种类不仅大大超过唐代，而且技法亦有了发展。枪以直刺为主，士兵训练，“驻足举手擿刺，以四十为本等”（《宋史》卷一九五《兵志》）。擿刺连续四十次，不仅是对士卒技术的考核，也是对其体力、臂力的考核。当时“枪手之高强者，则有五百、六百擿者”，显示了“力愈强，则斗力、擿力愈高”（王圻《续文献通考》卷一六四《兵考·教阅》）。宋代除枪、刀等常用兵器外，还有蒺藜、蒜头、大斧、棒、铁鞭、铁锏等杂式兵器。

宋代军中还有武艺表演活动。北宋时期，军中征召了一些精于武艺，擅长杂技百戏的艺人，专习技艺，以供表演。孟元老在《东京梦华录》卷七《驾登宝津楼诸军呈百戏》中，记载了当时表演的盛况：“有花妆轻健军士百余，前列旗帜，各执雉尾蛮牌、木刀，初成行列，拜舞互变开门夺桥等阵，然后列成偃月阵。”“乐部复动蛮牌令”。“内两人出阵对舞，如击刺之状，一人作奋击之势，一人作僵仆。出场凡五七对，或以枪对牌、剑对牌之类”；“或执刀斧、或执杵棒之类”；或“执真刀，互相格斗击刺，作破面剖心之势，谓之七圣刀”。这些武艺表演，不仅有单练、对练，而且有百余人的集体表演。可见规模之大。

军中的武艺表演还有“剑舞”、“相扑”等。如宋太宗时，“选诸军勇士数百人，教以剑舞，皆能掷剑于空中，跃其左右承之”。（《续资治通鉴长编》卷二十）南宋时，此类表演仍很盛行。如诸军春教时，“禁中教场，呈试武艺，飞枪斫柳，走马舞刀，百艺俱呈。”（《梦粱录》卷二《州府节制诸军春教》）宋时还设有“内等子”一百二十名，由“诸军选膂力者应充名额”，组成相扑营，专供宫廷、庙会节日表演。这种按规定程式、规定动作进行的武艺表演活动，对后世武术发展有重要影响。

宋代武举的发展与武学的建立 武举制于晚唐时废弛。宋仁宗时复置武举。《宋会要辑稿·选举》载：“仁宗天圣七年闰二月二十三日诏置武举。”此为宋武举科目正式建立的标志。自天圣七年(1029)起，武举并随进士诸科开设。在英宗确立三岁一贡举的制度之前武举贡选无定期。治平(1064～1067)以后，武举又随其他常选三年一贡，至度宗咸淳年间(1265～1274)，未尝更易。

宋武举考试程序较唐为多。除解、省、殿三试之外，还有比试。比试是解试之前的资格试，又称为“引试”。比试在京师由兵部委官监督，在缘边地带则由帅司主持，分为武艺与程文两项。“解试”由兵部主持，考试分作弓马武艺和程文试。其中程文试考兵法《武经七书》或谋略策问。所谓“省试”，即兵部试。兵部试武艺常分弓步射、弓马射、弩踏、抡使器械刀、枪等。一般先试弓马，弓马不精者被淘汰。程文包括策问和墨义。所谓“墨义试”，即讲释《韬》、《略》、《孙》、《吴》、《司马》诸兵书大义，“以能用己意或引前人注说解释义理明畅者为通”。（《建炎以来朝野杂记》卷一〇）所谓“策问”，即以时务边防或经史事涉兵机者为题，限七百字成文。真宗咸平年间已有过“殿试”，但未成定制。仁宗天圣八年(1030)，“亲试武举十二人”，可视为殿试之始。殿试虽也有阅视弓马武艺一项，但以策问为主。宋代武举与唐代相比，增设了程文一项，唐代的“翘关”、“负重”之选，宋已不列入武举科目。

宋之武学始于宋仁宗庆历三年(1043)五月，经三月而废序。神宗熙宁五年(1072)复建武学。“武学生员以百人为额”，当时对武学入学的资格作了不同规定：在京无品位的低级吏臣、门荫子弟、平民，经京官荐保及考核得入学；由地方官员荐举武举人得免试入学。这种

由在职官员奏举武学生员的方法，直到元丰年间依旧循用。崇宁年间(1102~1106)诸州置武学，京师武学生员多由地方考选升贡。至宣和二年(1120)，因州县武学既罢，复用元丰法收录武学生员。绍兴十六年(1146)于临安府重修武学。兵部又呈武学条格，摒弃荐举免试的旧例。从此，参加入学考试就成为取得武学生员资格的唯一途径。

武学分上舍、内舍、外舍三级，考试标准据等级而定。庆历至熙宁年间(1041~1077)武学教师称教授，选文武官员中知兵法者担任。元丰(1078~1085)改制后，改教授为博士，并增设武学谕。武学课程除研习兵法、操练弓马外，还讲释“历代用兵成败，前世忠义之节”。学制三年，经考试而授职。武学的开设，提高了习武者的理论修养，促使武艺与兵家谋略结合，推动了武艺训练理论、战术思想的发展。

宋代民间结社武术活动　宋时民间出现了大量的武艺结社组织，形成该时期武术发展的一大特点。两宋社会带有很大的区域性，乡社的向心力很强，而农村的武艺结社就是在乡社的基础上建立起来的。“弓箭社”就是这种武艺结社之一。“自澶渊讲和以来，百姓自相团结为弓箭社。不论家业高下，户出一人。又自相推择家资、武艺众所服者为社头、社副、录事，谓之头目。”(《宋史·兵志》卷四190)弓箭社是民间自发的保家御敌的结社组织。入社者各置弓一张、箭三十只、刀一口。弓箭社发展很快，据曾知定州的苏轼调查，当时仅定、保两州，安肃、广信、顺安三军，以及边面七县、一寨的弓箭社已发展到五百八十八村(组)，六百五十一伙，共计三万一千四百一十一人。(见《苏东坡全集奏议集》卷十四)可见当时弓箭社影响范围之广。

除弓箭社外，北宋末至南宋初，各地乡村居民还组织了“寓兵于农”的抗金武艺组织“忠义巡社”。“各随乡村多寡团结，推择豪右众所畏服者，以为正副，置枪杖器甲之属。”(《建炎以来系年要录》卷一七七)既“依时农作”，也“教习武艺”，“御贼备战”。忠义巡社当时遍及山西、河北、河南、山东、福建诸省，发展规模甚大。在农村中还有以“社”、“堡”、“山寨”等形式出现的武艺结社，如“棍子社”、“霸王社”、“亡命社”等。这些组织规模较小，多劳武结合。农村结社组织的武艺活动，开展的目的、范围也不尽相同，或“自相纠率，保守乡井”，或“各据山寨，屯聚自保”。有的是为了防御外族侵扰，也有的是为了反抗封建压迫剥削。这些结社活动的共同点，是均具有较强的军事训练性质。他们“聚众阅习武艺”，以习练使用弓、弩、刀、枪为主，突出了武术的实用性。

随着宋代商业经济的繁荣，市民阶层壮大，市民对文化生活的需求也不断扩大和提高，因而兴起了以健身娱乐为主要目的的武艺社团。南宋都城临安府(今杭州)出现了“争交”的“角抵社”、“相扑社”，射弓弩的“锦标社”、“射弓踏弩社”，使棒的“英略社”等。这些社团大多百人左右。成员因社团不同而异。如射弓踏弩社的成员多为武士。角抵、相扑社多是有膂力的角抵手。而“射水弩社”则是“一等富室郎君，风流子弟，与闲人所习也”。(《梦粱录·社会》)参加成员有的以此为生，有的则是为娱乐消遣，强身健体。习武活动不仅是市民生活的组成部分，而且成为民间演艺集会、游艺场所不可缺少的表演项目。宋代民间武术结社的出现，促进了武术的社会化、体育化。

宋代瓦舍勾栏武术表演　瓦舍又称“瓦子”。据吴自牧《梦粱录·瓦舍》说：“瓦舍者，谓其‘来时瓦合，去时瓦解’，易聚易散也。”是宋代城市发展中出现的群众性游艺场所。瓦舍中，用装饰有花纹图案的栏木或绳网，拦成一个个的圈子叫“勾栏”或“游棚”，各种技艺表演便在这里进行。

北宋都城汴梁瓦子众多，规模很大，如桑家瓦子、中瓦、里瓦，“其中大小勾栏五十余座”。有的可容数千人，观看表演的人很多，“不以风雨寒暑，诸棚看人，日日如是”。(《东京梦华录》卷五《京瓦伎艺》)到了南宋，临安城内，瓦舍也比比皆是。据《梦粱录》、《西湖老人繁胜

录》、《武林旧事》等书记载，京城内外的瓦舍共二十多处。在瓦舍演出的各种技艺，名目繁多，在相扑争交前，"先以女飐数对打套子"(《梦粱录》卷二〇《角抵》)，招徕观众。"打套子"和相扑同为表演的重要内容。当时的拳术，称为"使拳"，"别有使拳，自为一家"。(耐得翁《都城纪胜·瓦舍众伎》)除使拳外，还有使棒、舞剑、舞枪、舞刀、掉刀、蛮牌，舞斫刀等表演。

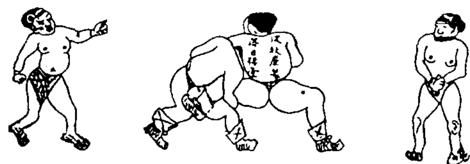
瓦舍的出现，为大批职业艺人提供了相对固定的表演场地。商业化的习武卖艺，促进了武艺的专门化、职业化。《东京梦华录·京瓦伎艺》记载，北宋汴京城有相扑、掉刀、蛮牌艺人七十多名。《武林旧事·诸色伎艺人》记载，南宋末年临安城的"诸色伎艺人"共八百多。仅角抵艺人就有四十四名。另有乔相扑、女飐、使棒、射弩等伎艺人若干。这些以习武练艺为生的技艺人，多在瓦舍、勾栏进行表演。还有一些跑江湖卖艺的"路歧人"，不入勾栏，只在耍闹宽阔之处做场，叫做"打野呵"(《武林旧事》卷第六《瓦子勾栏》)。民间艺人习武卖艺，首先要取悦观众，因此必须技击与艺术表演并重。无疑，商业化的习武卖艺推动了武术表演技艺的发展。

宋代手搏与角抵活动的发展 宋代的"角抵"，亦称"相扑"、"争交"和"角力"。宋人高承著《事物纪源》卷九载："角抵，今相扑也。"耐得翁著《都城纪胜》也载："相扑，争交，谓之角抵之戏。"

宋代承袭五代遗风，角抵活动愈来愈兴盛。其活动形式大致分为二类：一类是平常在瓦舍等平民游艺场所表演；另一类是正式比赛，有所谓"打擂"的性质。如南宋时临安护国寺南高峰的露台争交，须择诸州郡膂力高强者参加。"天下无对者，方可夺其赏。"(《梦粱录》卷二十《角抵》)这时相扑比赛是不分重量、等级的，以巧、智、勇力决胜负，注重方法和技法。宋调露子著《角力记·述旨》中说："夫角力者，宣勇气，量巧智也。然以决胜负，骋矫捷，使观之者远怯懦，成壮夫，已勇快也。"当时的比赛已有正式规则——"社条"。社条中最重要的原则，是保证双方公平竞赛，不准使用不正当手段。比赛中执行规则的裁判叫"部署"。部署在比赛前要向双方参赛者阐明规则。这种打擂式的比武，在宋代已形成较为完备的规则、方法，是中国古老的武术竞赛形式之一。

带表演性质的"角抵"，在宋代也尤为兴盛，它不仅在宋宫廷宴会上表演，也是城市瓦舍中极受群众欢迎的项目。相扑除男子外，还有女子参加。相扑一般由两人进行比赛。也有一人装扮成两人的相扑表演，叫做"乔相扑"。

相扑的服装，沿袭汉、唐以来的旧制，比赛时双方上身完全赤裸，下身光腿赤足，仅在腰胯束有短裤，头上一般是梳髻不戴冠。有时足下也穿靴或鞋。在山西晋城南社宋墓中，墓室南顶绘有一幅相扑图，生动地描绘出宋代相扑的情景。宋代的女子相扑也可能是赤裸上身的。北宋司马光还特别写过《论上元会妇女相扑状》一文，要求禁止"使妇人裸戏于前"。



宋相扑图壁画摹本

(山西晋城南社出土)

宋代"手搏"与相扑不同，是使拳的一种形式。《宋史·兵志》说："手搏虽不切于用，而亦习其身臂"，所以得到提倡。当时的手搏已是肘、拳、脚并用，且有翻转的各种变化。

(张选惠)

辽金西夏与元代武术 公元947年契丹族建立了辽国，1038年党项族建立了西夏政权，1115年，女真族建立了金国，1271年蒙古族在中国建立了元朝。与两宋政权对峙，或继而入主中原的这些民族，由于其以狩猎畜牧为主的生活方式及大漠草原的自然生态环境，决定了骑射等武艺活动在其社会生活中占有重

要地位。在长期与汉民族的交融中,也使得其本民族的武术和中原武术互相影响。辽、金、西夏和元代武术,在中华民族武术史上有其特殊的地位。

辽金西夏元的“全民皆兵” 契丹、女真、党项及蒙古诸族所建立的政权皆实行“全民皆兵”制度。契丹兵制,凡男子年十五以上,五十以下皆得服兵役。党项族则规定:年六十以下,十五以上,都要自备弓矢甲胄,随时准备从军参战,“人人能斗击,无复兵民之别。”甚至女兵也要参加战斗,被称为“麻魁”。女真族,在阿骨打时,对原有部落氏族组织形式进行改造,按地域划分国民,规定三百户为一谋克,十谋克为一猛安,猛安设千夫长,谋克设百夫长,血缘氏族组织便一变为军事组织,壮者皆为战士,实际上也是全民皆兵。蒙古族,到成吉思汗时,则将全蒙古地区按十进位制建立了万户、千户、百户、十户等一套行政组织。他任命归顺他的氏族部落首领和亲信部属为万户长、千户长、百户长、十户长,军队也按十进位制的十户、百户、千户、万户编制。全蒙古的成年男子,皆须服兵役。百户长、千户长、万户长等既是各级行政长官,又是各级军事首长。蒙古政权,实际上是一个行政军事合一的国家组织。它的极盛时期,便是横扫欧亚大陆的“蒙古旋风”和大元帝国的建立。因此这些民族,对军事和武艺的重视是不言而喻的。全民皆兵再加上精通骑射,北方民族的武力优势在当时是明显的。

金朝武举制度 为学习汉族先进的制度和文化,并和金人尚武的传统相一致,金章宗仿宋朝制度,开设了武举制,以期选拔武勇人才。

金章宗承安二年(1197),敕策进士,以骑射为主。这是金朝武举制度的先声。当时规定:女真人年纪凡四十五岁以下,皆可应试。考试内容为:六十步立垛,在离射地十五步之处立两竿,相去二十步,离地两丈,以绳横约之。所用弓箭不限强弱,不计是否射中,以张弓巧便,发箭迅正为熟娴,射十箭中的两箭出绳下为中选。

金章宗泰和元年(1201),正式颁定武举考试制度。据《金史·选举制》和《续文献通考·选举考》载,金朝武举制度内容大致有:

一、考试分为府试、省试、殿试三种。

二、步射分两种:一为一百五十步立帖,一为二百二十步立垛。以射中多寡定优劣。

三、驰射,即马射。一百五十步内,每五十步设高五寸、长八寸卧鹿两个,以七斗力之弓,大凿头铁箭驰而射之。以射中多寡定优劣。

四、驰刺。一百五十步内,每三十步左右错置戴方板木偶人四个,高三尺,以枪驰而刺之,以刺中多少定优劣。

五、兵法。考试包括问律一条,孙吴兵书十条。金人重视武举的内场考试,规定能应对五条者为上等,四条为中等,三条为下等。又规定“凡不知书者,虽上等为中,中等为下。”

射柳及其他射术活动 契丹、女真、党项及蒙古族最重要的武术活动是骑射,而其中最典型的是“射柳”。

射柳又称“躏柳”、“斮柳”、“扎柳”,一般认为源于鲜卑、匈奴等北方民族古老的“蹛林”祭祀活动。这种活动后来传入中原汉族地区,成为广泛开展的一项集军事、娱乐、宗教多项功能的重要活动。

射柳最早是射柳叶。南朝梁人庾肩吾《九日侍宴乐游苑应令》诗云:“尘飞金埒满,叶破柳条空,腾猿疑娇箭,惊雁避虚弓。”“叶破柳条空”,明白为我们勾画出了柳叶被射落残尽,只余柳枝一根光杆还插在地面的景象。

宋以后,射柳已由射柳叶转为射柳枝。《金史·礼志》云:“行射柳、击球之戏,亦辽俗也。金因尚之……先以一人驰马前导,后驰马以无羽横簇箭射之。既断柳,又以手接而驰去者为上,断而不能接去者次之。或断其青处,及中而不能断,与不能中者,为负。”《析津志》载元军射柳:“三军旗帜森然,武职者咸令斮柳。以柳条去青一尺,插入土中五寸,仍各以手帕系于柳上,自记其仪。有引马者先走,万户引弓随之,乃开弓斮柳,断其白者,则击锣鼓为胜。”

《金史》所载“无羽横簇箭”，其实物已有考古发掘发现。辽宁北票县（今北票市）辽代墓葬出土了一种手头铁簇，簇身扁平，呈等腰三角形，簇端为一略呈内弧之刃口。这种扇面型的箭簇显然不适宜于实战或狩猎，但恰好适宜射击圆滑细柔的柳枝（据《北票县扣卜营子辽墓发掘简报》）。

《辽史·穆宗纪》云：“瑟瑟礼，祈雨射柳之仪。”《辽史》、《金史》中，有不少关于射柳求雨的记载，这些民族射柳求雨，显然带有巫术性质。当然，在而后的许多节日活动中开展射柳活动，其意义已不限于求雨了。

辽国民间风俗有“射兔”的骑射活动。每年农历三月三日，将一木雕之兔放在选定的地点，参加竞赛的人分两组驰马较射，先射中的一组为胜；败组要给胜组跪进酒浆，表示祝贺与尊敬，胜组的人则在马上接饮。当时称此节日为“陶拉噶尔希”。（《续文献通考》一一九卷《乐考》）

辽代又有“射虎”的习俗。每年重九日，辽统治者与其臣属共同竞技，以中的多少论胜负。射毕，又择高地立帐幕，蕃汉臣僚们共饮菊花酒，吃兔肝。又以茱萸酒洒门户（《辽史·礼志》）。

元朝有所谓“射草狗”活动。每年十二月下旬，择定日期，在西镇国寺墙下，洒扫平地，以彩布细毡等制成一草人、一草狗，又用杂色彩缎剪制成肠胃。射草狗是一个庄严仪式，非贵族世家不得参与。射时，帝后、太子、嫔妃各解其所穿衣服，巫觋完成祝赞后，才归还衣服。所以“射草狗”又称为“脱灾”。（《元史·祭祀志》）

辽金西夏元的摔跤活动　摔跤是北方少数民族广泛开展的一项活动。在辽、西夏、金、元时期，这一活动的功能大大扩展了。

受汉文化和文明影响日甚的辽统治者，也学会以角抵戏为娱乐的方式。在“册后”仪式、皇帝生辰、宴请外来使节，以及其他庆典节日活动时，均把角抵安排为压轴节目。辽统治者还在某些场合令卫士与汉人角抵，借以炫耀武力。

辽、西夏、金、元统治者，往往还从角抵活动中选拔武勇人才。金太祖曾令“数人两两角力”，其宗弟完颜昂年仅十五岁，在角抵中“连仆六人”，于是金太祖高兴地赐予他金牌以充侍卫，自此后终勿离左右。元成宗时，因为拱卫直都指挥使马沙谋在角抵中连连得胜，遂调升其为平章政事。

元代还出过女子跤手。据《马可·波罗游记》载：海都王女儿爱扎路是一位角力能手，她发下誓愿，欲寻一位既为贵族，又能在角力中胜过她的人作丈夫。否则，宁可终身不嫁。消息传开，许多青年赶来较量，均非其对手。后来一位普马儿国王之子，以一千匹马作赌注，来与她决胜负。海都王劝女儿输给普马儿王子了事，但爱扎路执意不从，说她“决不做任何错事和没有道理的事”。结果，普马儿王子还是输掉了一千匹马。后来海都王曾多次携女儿出征，她勇猛善战，战功卓著。

有资料表明元代的所谓“相扑”中，已不纯是摔跤动作，其中显然还有着拳打脚踢之术。元代诗人胡祇遹《相扑二首》描写元大都相扑表演赛云：“满前丝竹厌繁浓，勾引耽耽角抵雄，毒手老拳毋借让，助欢鼓勇兴无穷。”既言“毒手老拳”，当然是击打之法。

北方民族的特殊武器及武艺　辽、金、西夏、元与宋王朝相对峙与交往数百年，中原的武术器械多为其采用，但北方民族也有自己独特的武器武艺。这些武器武艺，后来也汇入了中国武术宝库。

据周纬著《中国兵器史稿·宋代兵器》载：“宋代长兵沿袭隋唐遗制。以枪为主，长杆大刀次之，并有钩竿、叉竿等杂形长兵，显带胡人色彩。各式长枪中，更杂有外族形制。”就是说北方民族之长兵似与中原有别。宋、元北方少数民族所用短兵，除常见的刀、剑外，还有一些特殊器械。马可·波罗以亲身经历和见闻在其游记中写道：“所有的箭都放射以后，他们将那些弓藏在筒里，拿起他们的刀和锤、矛，互相砍杀。用这些刀、锤，他们起始用重力打击，最凶

恶、最可怖的厮杀开始了。”《中国兵器史稿》所引描绘蒙古军在印度作战情景亦云：“铁木耳等蒙王之军队，除极少数有火枪外，多数均带弓箭及斧剑。”“称黑把戏者，加持锤、棒；称明把戏者，则加带钢盔，并持大棒。”“所用兵器最堪注意者，厥为夏西帕尔之瓜锤、手掷之长箭、小斧、宽体大斧等。”显然，北方少数民族习惯使用的马上短兵，更注重斧、大棒、锤的使用。另外，如《元史·刑法志》提到的铁尺、铁骨朵、铁拄杖，也属于其特殊的器械。

北方有的少数民族用于马上飞掷的器械，除上面提到的长箭（可能就是标枪）、小斧等外，还有数种。一种是“欺胡大”，其体甚长，向前之刃作三角形，杆尾之刃作花瓣形，两头均可刺敌，亦可掷出杀人；另一种名“巴尔恰”，体亦长，向前之刃近于斜方形，杆尾之刃作圆头钉形，两头可刺，亦可掷击杀人；第三种名“三尾掷枪”，杆尾有三尖刃，虽亦可在马上刺击敌人，但其作用主要仍是抛掷杀敌；其四为“轮圈”，蒙人呼曰“恰加儿拉力”或“恰克拉姆”，此种轮圈甚小，每一武士之左腕上，常套带七八具之多，而以右手手指套圈远掷杀敌。后来武术器械中的“日月轮”、“乾坤圈”，即由此发展而来。

（程大力）

明代武术　明代是中国武术发展的一个重要时期。在全国范围内已形成了诸多风格迥异的武术流派。十八般武艺有了具体的名称、内容。以此为特征，中国武术体系开始形成。明代与日本文化交流频繁广泛。中国武术深刻影响了日本柔道和空手道的创立。日本刀法受到中国武术家的青睐。少林寺武术亦在明代宏大显名。

明代武举与武学　明代武举正式开科于英宗天顺八年（1464），由此始，一直施行至明末。

明代武举制度的考试程序为乡试、会试、殿试三级。乡试在省城举行。会试三年举行一次，考场设在京师，初由兵部，后由翰林院主持，应试者为各地乡试中榜的“武举人”，考中者称“武进士”。初时武举尚无殿试一级。崇祯四年（1631），思宗朱由检准方逢年、倪元璐的奏请，举行殿试。在此次殿试中，王来聘成为明代武举的第一位武状元。

武举的考试方法在明代大体一致，只前后略有变化。明宪宗成化十四年（1478）规定：武科乡试、会试，皆按文科之例举行。明孝宗弘治六年（1493）定武举六年一次；弘治十七年，又改为三年一试。同时规定，笔试策论不合格者，不得应试骑射。明武宗正德三年（1508），武举会试“其答策洞识韬略，作论精通义理，参以弓马俱优者，列为上等；策论颇优而弓马稍次者，列为中等之前；弓马颇优，而策略粗知，兵法直说事状，文藻不及者，列于中等之后；其或策论虽优而弓马不及，或弓马偏长而策论不通，俱黜之，以俟后举及期”（《续文献通考·选举六》），坚持文武并重。正德十四年，武举考试方法略有改变：“初场试马上箭，以三十步为则；二场试步下箭，以八十步为则；三场试策一道。”（《明史·选举二》）即先到教场试马、步射，最后到考场笔试策论。这样，不管是偏重于策论，还是偏重于武技的考生，都有了应试终场的机会。穆宗、神宗时，武举内容有了较大的变化。当时，“议者尝言武科当以技勇为重”。“科臣又请特设将材武科，初试马、步箭及枪、刀、剑、戟、拳搏等法。”（《明史·选举二》）这种考试内容向武技方面倾斜的状况，很可能与明末边疆告急，急需武勇人才有关。

明代武学的设置，亦始于明初。惠帝建文元年（1399）二月，“始置京卫武学教授一人”，管理武学事宜。英宗正统六年（1441）五月，复设两京武学。成国公朱勇奏“选骁勇都指挥等官五十一员，熟娴骑射幼官一百员，乃令两京并建武学以训诲之”。而后，又“命都司所应袭子弟年十岁以上者，提学官选送武学”。（《续文献通考·学校考一》）这些学生均为军队年轻军官或武官子弟，入学前已具有相当的武艺基础。武学考试亦相当严格。成化年间（1465～1487），便下令有司，“岁终考试入学生，十年以

上学无可取者，追廪还官，送营操练。”（《明史·选举一》）

明代军事武艺训练 宋代，火器已在军中使用，明代则更加普遍。明成祖朱棣在平交趾时不仅大量使用火器，并由此设立了“神机营”。据《明史·兵志》载，当时使用的火器竟有数十种之多。但明代的火器仍未发展到可以取代冷兵器的程度，冷兵器在军队中的地位仍未动摇。作战时，冷、热兵器根据各自的特点配合使用。俞大猷在《正气堂集》中写道：“弓矢、大小铳炮杀人于百步之外，牌刀、钯、枪、狼筅击斗于数步之间，长短相卫，彼此相资，乃可取胜。”近距离搏杀，冷兵器仍然是唯一的重要手段。所以戚继光等在其著作中，始终强调士兵要刻苦训练使用冷兵器和徒手武艺。

戚继光等还以士兵的切身利害来启发引导士兵自觉地练武，教育士兵把练武与防身立功紧密结合起来。他在《纪效新书》卷四《禁令》中写道：“凡武艺，不是答应官府的公事，是你来当兵，防身立功，杀贼救命，本身上贴骨的勾当。你武艺高，决杀了贼，贼如何又会杀你。你武艺不如他，他决杀了你。若不学武艺，是不要性命的呆子。”

明代军队还重视通过比赛方式来促进武艺的发展，提出了“既学艺，必试敌，莫以胜败为丑”，并且专门制定了奖罚办法，按比赛决出的武艺高低给予奖罚。《纪效新书·比较武艺赏罚篇》对此有具体的规定。

何良臣在《阵纪》中论及实际作战时说：“长短器械，错杂阵头，一齐拥进，起手就戳便斫，虽转身回头尚不可得，岂容活泼动跳，做作进退，身势手法耶?”根据这个宗旨，明代军队中的练武，总是以军事实用为标准。训练中便把“习手足，便器械”的功夫限制在“真可搏打者”的范围，提倡“真艺”及“功夫”，反对“左右周旋，满遍花草”，反对“只图取欢于人”，“以图人前之美观而无寓于大战之技”的“徒支虚架”或“花法”、“虚套”的练法，使武艺朝着“遇敌制胜”的方向发展（《纪效新书》）。从军事观点看，装璜门面的花枪、花刀、花棍、花叉之类，与“防身杀贼，立功报国”的宗旨极不相容，因而在明军的训练中，排除了这些“花架子”。

明代将领已注意到“练胆”与“练艺”的密切关系。何良臣认为“艺高人胆大”，他在《阵纪》中说：“善练兵之胆气者，必练兵之武艺”，“武艺为胆气之元臣”。戚继光则认为“胆大艺更高”。他说：“虽谚有云‘艺高人胆大’，殊为不然。必须原是有胆之人，习得好艺，故胆益大。无胆之人，平日习得武艺，十分精熟，临时手软身颤，举艺不起，任是如何教习，亦不得胆之大也。”（《练兵实纪杂录》卷二）何、戚所云表面上有所分歧，但实际上只是强调各自有所侧重而已。武艺与胆气之间存在着某种关系，是他们多年习武训练、带兵打仗的经验之谈。

武术体系初步形成 宋以前，中国的武术基本上是以刀、枪、剑、棍、拳来分门别类的。至明代，武术开始形成流派或门派，即在拳法和器械中，有了不同风格、特征与内容的若干派别；或者说每一流派武术中，都有其鲜明独特的演练拳械方法和内容。

曾在胡宗宪幕中襄助平倭事宜，对军事与武术均有相当研究的郑若曾，在其著作《江南经略》中写道：“中国武艺不可胜纪，古始以来，各有专门，秘法散之四方。教师相传，各臻妙际。”在其书卷八《兵器总论》中，又提到当时流行的武术有：拳法十一家、棍法三十一家、枪法十六家、刀法十五家、剑法六家、杂器械十家、钯法五家、马上器械十六家。

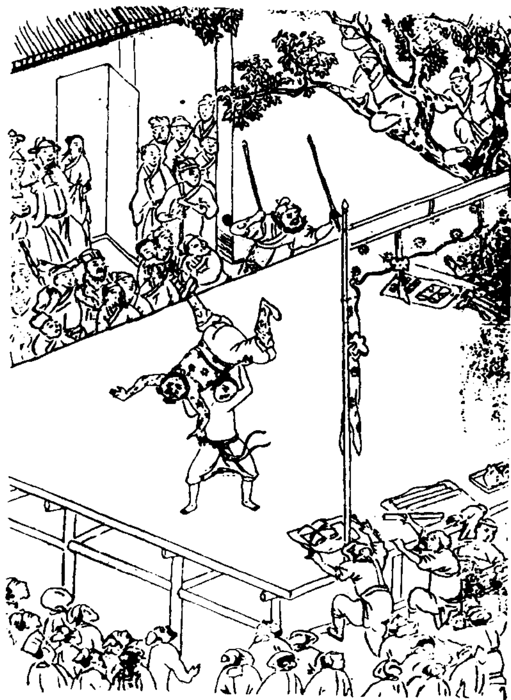
以拳法为例，《江南经略》列有拳法十一家：“曰赵家拳（宋太祖拳三十六势，芜湖下西川二十四势、秣陵关打韩童掌拳六路）、曰南拳（似风、似蔽、似进、似退凡四路）、曰北拳（供看拳凡四路）、曰西家拳（六路）、曰温家钩挂拳（十二路）、曰孙家披挂拳（四路）、曰张飞神拳（四路）、曰霸王拳（七路）、曰猴拳（三十六路）、曰童子拜观音神拳（五十三路）、曰九滚十八跌打挝拳”；又有“绵家短打破法、九闪红八下破法、三十六拿法、三十六解法、七十二跌法、七

十二解法”等。戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》则载有:“古今拳家,宋太祖有三十二势长拳,又有六合拳,猴拳,囮拳,名势各有所称,而实大同小异。至今之温家七十二行拳,三十六合锁,二十四弃探马,八闪翻,十二短,此亦善之善者也。吕红八下虽刚,未及绵张短打,山东李半天之腿,鹰爪王之拿,千跌张之跌,张伯敬之打……皆今之有名者。”

明末已有“内家”、“外家”的说法。从黄宗羲(黎州)《王征南墓志铭》、《宁波府志·张松溪传》等记载看,明代内家拳已有大致相当于当今所说的“后发制人”的特点,即“其法主于御敌”、“以静制动”之类。内家拳还强调点穴术。其拳法内容中,最为秘密者,为“敬、紧、径、劲、切”五字诀。

另外,《王征南墓志铭》还提出了张三丰创内家拳的说法,确否,待考。

十八般武艺　宋代已有十八般武艺之说,但不见具体内容。在明代典籍中,十八般武艺有了具体记载。据谢肇制所著《五杂俎》



明万历刊本《忠义水浒传》
插图“智扑擎天柱”

载:“正统己巳之交,招募天下勇士。山西李通者,行教京师,试其技艺,十八般皆能,无人可与为敌。”文中提到“十八般”为:“一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二锏、十三镐、十四殳、十五杈、十六钯头、十七绵线套索、十八白打。”又据朱国桢著《涌幢小品》卷十二载:“弓、弩、枪、刀、矛、剑、盾、斧、钺、戟、鞭、锏、挝、杈、钯头、绵绳、白打,又称为武艺十八事。”《水浒全传》所述为宋朝故事,但成书于明代,应该说也反映了明代已有“十八般武艺”。该书称:“史进每日求王教头点拨十八般武艺,一一从头教起。那十八般武艺?矛、锤、弓、弩、铳,鞭、锏、剑、链、挝,斧、钺并戈、戟,牌、棒与枪、杈。”以上几种说法,大同小异,充分反映了当时的武艺内容多种多样。有徒手的,有器械的,而器械又包括长兵、短兵、射兵、软兵等。

拳术是武术技术的基础,有了它才能较好地掌握器械的技法。明代武术尤重棍。“拳棍”一词,在当时几乎成为武术的代名词。何良臣在《阵纪》中写道:“学艺先学拳,次学棍,拳棍法明,则刀枪诸技特易耳,所以拳棍为诸艺之本源也。”

除刀、枪、棍、剑等主要武器外,明代还有“使杂器之家十:曰铁鞭、曰夹棒、曰单手操铁链子、曰蒺藜蒜头、曰金钢圈、曰镘掌铁尺、曰吕公拐子、曰钢叉、曰狼筅、曰镋。使钯之家五:曰雄牛出阵钯、曰山门七埋伏钯、曰番王倒角钯、曰直行虎钯、曰销栏跟进钯。”又有所谓“使马上器械之家十六:曰鞭、曰链、曰铲、曰槌、曰流星、曰锁虎口、曰马叉上带使流星鞭、曰双舞剑、曰双刀、曰马叉、曰天平铲、曰方戟、曰枪、曰关刀、曰斩马刀、曰月枪”等。(郑若曾《江南经略·兵器总论》)显然,明代所谓“十八般武艺”,只是概括其多的笼统的说法,实际武艺或器械,远不止十八种。

明代的武艺或器械流行范围,也与地域有关。《明会要》卷五十九《兵二》引《世法录》称:东粤学习技击的人,多“习长牌短刀”;河南嵩溪诸县所出毛葫芦兵,“长于走山,习短兵”;山

东的长竿手，“习长竿”；徐州多出弓箭手，“善骑射”；井陉所出士兵，“善运石，远可及百步”，被称为“蚂螂手”；福建漳州、泉州人，则“习镖牌”，最擅水战；泉州永春人则“善技击”；延绥、固原多边外土著，“善骑射”。

少林武术的显扬　少林寺自后魏太和十九年(495)建寺后，陆续有慧光、稠禅师、圆净等僧人习武。十三僧助唐擒获王仁则后，少林寺开始以武显名。但少林武术的真正显扬和宏大，少林寺僧以习武著名，则是明代的事情。

明代少林武术最著名的是棍。少林棍当时有小夜叉六路、大夜叉六路，而且均有棍谱、棍图及破法谱。此外，少林棍还有两人对练的排棍六路及穿梭棍一路。

少林棍法有神传之说，但实际上少林武术源出民间。在《正气堂集》中俞大猷这样写道：嘉靖中，他奉命南征，路过少林寺，在观看了寺僧表演之后，他认为：少林寺虽然以棍法闻名天下，但“传久而讹，真诀皆失”。于是他选带了宗擎，普从两位寺僧，随同南征，亲授其技。三年后，又将其棍法专著《剑经》授与宗擎。宗擎回寺，“以剑诀禅戒广传寺僧”，学得精髓者“近百人”。于是，俞大猷的“荆楚长剑”棍法就自然融入而变成了“少林棍法”。

俞大猷之后，明神宗万历四十四年(1616)，程冲斗就其所习撰成《少林棍法阐宗》一书，他自称为少林嫡传，“一得之见，莫非少林陶熔”。然而程冲斗自称其师为少林僧洪转，洪转又得授于洪纪。而据吴殳《手臂录》载，洪纪曾与刘德长较技，结果手中兵器为刘拨掉，洪纪口服心服，于是“百拜请受教”。但刘德长虽然“初亦出少林”，但却嫌自己“技未至精”，于是“遍游天下，而后有得”。显然，洪纪真正的功夫，师从刘德长，而刘德长则是云游四方，学自民间。

少林寺僧与少林棍曾在明代抗倭战场上大显神威。《上海掌故丛书·吴淞甲乙倭变志》、《云间杂志》、《倭变事略》皆有记述。少林僧在与倭寇作战时，手执铁棍，勇猛无敌，屡建奇功。

到明代后期，少林寺僧才转而“多攻拳而不攻棍”。有人问程冲斗，棍尚少林，但当今寺僧多攻学拳术原因何在，程冲斗答：少林拳尚未在海内享有盛誉，“欲使与棍同登彼岸也”，即共同达到精深的境界。明代少林棍术先于拳术，这与明代武艺重棍术可能有关系。

少林寺在明代已为武功称著的名刹大寺。明人王世性在《嵩游记》中说：少林寺中“寺僧四百余，武艺俱绝”，演练时“拳棍搏击如飞”。明天启五年所立《少林观武碑》有“暂憩招提试武僧，金戈铁棒技层层”等记载，即为明证。

武术套路与对抗形式的比武　明代已有相当成熟的套路形式。程冲斗将刘云峰所传刀术，整理成为套路。在《续总刀图说》中他写道：“以前刀法，着着皆是临敌实用，苟不以成路刀势。习演精熟，则持刀运用，进退跳跃，环转之法不尽。虽云着着实用，犹恐临敌掣肘，故总列成刀法一图。”程冲斗明确指出，套路形式对练武作用甚大，是训练中不可缺少的重要手段。他在记述刀术套路时规定：奇数段(趟)由右向左，偶数段(趟)由左向右，最后收回原位。运动路线有小斜线、弧线、直线、“∞”字线等，布局简明合理。

戚继光则把拳术创编为套路。他在《纪效新书》中写道：“故择其拳之善者三十二势，势势相承。”他称这种“势势相承”的拳法为“遇敌制胜，变化无穷，微妙莫测，窈焉冥焉，人不得而窥者，谓之神”。戚继光强调的是三十二势一环扣一环的连贯性，以及死招活用的技战术。

程冲斗创编的刀术套路，戚继光创编的拳术套路，是当今可见有明确记载、有图谱说明的最早武术套路。

对练是两人或两人以上，在单练的基础上，按着攻防格斗规律组成的对打套路。明代称对练为“舞对”。舞对比赛的优劣被分为十等，“比分九则：上等三则，上上、上中、上下；中等三则，中上、中中、中下；下等三则，下上、下中、下下”；对极优秀的列为“超等”。(茅元仪

《武备志》)"舞对"十等,每等都有力度、击法、速度、配合熟练程度等质量规定。

明代对抗性比武，在典籍著述中也有反映。如袁宏道在《嵩游记》中称，在少林寺时，"晓起出门，童白分棚立，乞观手搏。主者曰：'山中故事也'。试之多绝技。""分棚立"、"手搏"，系指徒手对抗。江西揭暄子《兵法圆机》有关于相搏的记述:"当思搏法,此临时着也。敌强宜用抽卸，敌均宜用裆抄，敌弱宜用冲躁。"说明对抗比武时，情况不同，用的招势也应有所区别。

明代中日武术交流　中日武术交流活动在明代达到高峰。日本刀与日本刀法为中国著名军事家、武术家所称道，并引入中国。空手道、柔道与中国武术的渊源关系，在明代表现最为明显。

日本刀器因质地精良而在明代颇负盛名。程冲斗《耕余剩技·单刀法选》形容这些刀器为"锻炼精坚，制度经利，靶鞘等物各各如法,非他方之刀可并。且善磨整,光耀夺目，令人寒心。"当时日本刀在中国极受欢迎。据统计，明代11次勘合贸易船共输入日本刀20万把。戚继光军中装备之刀均为日本刀。

日本刀法也因其技法高超而引起中国武术家、军事家的极大注意。程冲斗在《单刀法选》中称：日本刀"其用法，左右跳跃，奇诈诡秘，人莫能测，故长伎每每常败于刀。"明代中国武术家迅速将日本刀法纳入其武艺体系。戚继光在抗倭战争中"得其习法，又从而演之"(茅元仪《武备志》),后又在其著作中特载《日本刀谱》。当时习练日本刀法的中国武术家还有程冲斗，郭王、刘云峰、石电、吴殳等。程冲斗的《单刀法选》，既吸收了日本刀法的精华，又遵照中国刀法的传统，以套路形式创编刀术，这就使得日本刀法有机地融入了中国武术体系之中。

明代的中国武术则给了日本武术更加深刻、深远的影响。随着明代中日文化交流的进行，有关武术专著也传入日本。戚继光所著《拳经》,在万历年间就流传到日本。高颖所撰《射学正宗》,也常被日本人平山潜引用。

明末的陈元赟，为避清兵入主中原之乱，于万历四十八年（1619）随明遗臣朱舜水东渡日本。陈元赟文武兼备,除在日本提倡性灵学派诗风，对日本诗文学者影响极大以外，又于崇祯二年(1629)到日本西久保国寺,传拳法与三浦屿次右门卫、矶贝次左门卫、福野七郎右门卫等人。他们后将陈元赟所传拳法辗转相授的过程中，加以融汇变通，遂创造了日本古代柔术(后称柔道)，此三人一直被奉为日本柔道的鼻祖。陈元赟在日本柔道开创史上的地位不言而喻。

16世纪琉球王国接受中国明王朝的册封。1609年鹿儿岛的岛津藩武装占领琉球岛，但此后琉球国仍一直保持与中国的册封关系，中国和琉球的各种往来连绵不绝。中国拳法即这样传入琉球。日本《空手道秘诀》称:"琉球空手道，究系何时由中国传至而发展，并无明确记载。但是，一般认为可能始于明代。当时琉球王国正式派遣使节，前往明朝接受册封，……中国拳法遂跟着大陆文化传入琉球。"琉球空手道分为"首里手"与"那霸手"。首里手和那霸手的名称是冲绳在办理加盟旧大日本武总会的手续时命名的。据称:"首里手"在武士阶层流行，属"江西派唐手";"那霸手"在平民中流行,属"福建派唐手"。研究表明,那霸手与福建拳术颇有相通相同之处：如福州南拳称"三战"、"一百零八",空手道也称"三战"、"一百零八";福州南拳称"技手"、"靠手",那霸手也有"技手"、"靠手"之称。

中国拳术传入琉球后，琉球出现过两次禁武活动。第一次是琉球王尚巴志在1429年颁布的废刀令；第二次是1609年岛津藩占领琉球后,也颁布了禁武令。这两次禁武都申明严禁民众携带习练武器。于是,传入琉球的中国拳术,便以"空手"的名称和形式,得以广泛流行。　　（程大力）

清代武术　清代是中国武术的又一个蓬勃发展时期。由于清代特别是清后期火器大量使

用，武术更多地由军旅转入民间，其功能也愈益多样化。

由于民族矛盾尖锐等原因，清代秘密结社组织盛行，练拳习武是这些组织共同的特点之一，这对民间武术的发展和传播起了极大的推动作用。这时武术与道教养生、内丹术和导引术等有进一步的结合，武术、气功在这一时期有了发展，并逐步形成为武术内功。在此基础上，太极拳，形意拳，八卦掌等一批尤重内练的新拳种出现并迅速发展。

太极、形意、八卦等内家拳系形成 内家拳一词最早见于明末、清初黄宗羲之《王征南墓志铭》。《宁波府志》后来又重叙张三丰创内家拳，张松溪独擅此技之说。由黄百家《内家拳法》记述来看，这种内家拳与当今的太极拳、形意拳、八卦掌等迥然有别。太极、形意、八卦等，因其鲜明的特点而自成一大派系。他们与气功的结合更加紧密，对内意、精神的锻炼要求不低于甚至超过了对肌肉、形体的锻炼要求。因此，他们也被称为或自称为内家拳。虽然这些拳种与明末的内家拳一样主张"以静制动"，也往往溯源于张三丰，但实际上已完全是一全新的内家拳系，与明末的内家拳并无联系。

关于太极拳的源起，众说纷纭。有称唐代许宣平、李道子所传者；有称元末明初武当丹士张三丰所传者；有称明初河南温县陈家沟陈卜所传者；有称清乾隆时王宗岳所传者。据唐豪、徐哲东等武术史家考证：太极拳为明末清初温县陈家沟陈王廷所创。现在大多数人同意唐豪的观点。

唐豪先生经过实地考查和研究，认为太极拳最早出自河南温县陈家沟陈氏第九世陈王廷。据陈氏家谱、族谱、墓碑及《温县志》载：陈王廷文武兼备，曾为文、武庠生，"在山东称名手，扫荡群匪千余人"。1641年任温县乡兵守备职，明亡后即归隐故里。陈王廷遗词有"到而今年老残喘，只落得黄庭一卷随身伴。闲来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。"也可认为此是他创拳的佐证。

由太极拳理和陈王廷遗词称常读《黄庭经》来看，太极拳深受道家的影响。王宗岳《太极拳论》，开宗明义就是"太极者，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合"。这无疑是承续传统的中国阴阳太极哲理。另外，陈家沟《拳谱》旧抄本上有戚继光《拳经》内容。陈家沟《拳经总歌》部分理论采自《拳经》，陈家沟太极拳动作与《拳经》三十二式同名者也甚多。显然，陈王廷创拳也吸取了不少前人的成果。

形意拳产生于明末清初。后有关于岳飞创形意拳之说，流传极广，但显然系附会。形意拳原名六合拳。李失名、王自成《六合拳谱·序》称：该拳为山西姬际可所创。据说姬际可尤精枪法。他认为：人处乱世，可以执枪、棒自卫，但平时提兵刃不便，而人又有自卫的需求，于是他变枪为拳，以枪理入于拳理，创"六合拳"。大约在咸丰年间，河北形意拳名师李飞羽（洛能）从山西学成返回河北以后，改称"六合拳"为"形意拳"。

形意拳依"五行"之说立论。以"五行"与"五拳"相配，金、木、水、火、土分别对应劈、崩、钻、炮、横。五拳也与"五脏"等相配。五行相生相克，五拳亦相生相克，因此形意拳又有"五行相生拳"单练套路与"五形相克拳"对练套路。

姬际可弟子有曹继武、马学礼等，曹又传山西戴龙邦、戴陵邦。戴氏兄弟又传河北李飞羽。李飞羽以形意拳称著河北，其弟子及再传弟子中有成就者极多。由此始，形意拳在山西、河北、河南流传开来。

八卦掌创始于何时不详。从清初开始已有蛛丝马迹可寻。但广泛流传始于董海川。清同治四年（1865）董海川至京师传八卦掌，迥异于其他拳术，独树一帜。

据称此拳掌法（八掌、又变为六十四掌）、运动方位、人体部分运动要求，均与八卦相合，故称八卦掌。另外，八卦掌还以动作沿圆走转、起落翻钻，练习时强调转走、技击、以动制静、避正打邪，尤重掌法等为特点。

董海川徒弟很多。以尹福、程廷华、马维

祺、梁振蒲为著。如高徒尹福，初习罗汉拳、炮捶，后习八卦掌。以“牛舌掌”为基本掌型，多穿点，动作纵跃刚猛。后来教徒于北京齐化门（即今朝阳门）外，形成八卦掌东城支，至今称为“尹式八卦掌”。高徒程廷华，以前擅长跤术，所习八卦掌以“龙爪掌”为基本掌型，动作圆活，尚横劲。后教徒于北京哈德门（即今崇文门）外，形成八卦掌南城支，至今称为“程式八卦掌”。

董海川与郭云深切磋武艺、建立莫逆之交以后八卦、太极、形意等三拳遂为友门，同为内家。兼习者也越来越多。

民间结社与武术　明清时期，诸如天地会、白莲教，八卦教之类有名可查的各种结社组织，多达200种以上。这些结社组织绝大多数是因民族矛盾尖锐而产生，以反抗清代封建统治者为宗旨；另外，这些结社组织之间也不时发生械斗。种种反抗斗争和械斗，采用的是各种暴力形式，武术正好适应了这种需要。因此，整个清代，凡结社必习拳，有结社必有暴力冲突。结社——械斗或反抗——习拳，已成为很难区分先后因果的社会共生现象。

气功与武术的进一步结合可能与结社组织的活动有关。清乾隆时清水教王伦起义，史籍称其既“教拳勇”，又“运气治病”。教内又分文场和武场，文场习练气功，武场习练武术，“练气曰文弟子，练武曰武弟子”。（戚学标《纪妖寇王伦始末》，见《鹤泉抄》卷下）嘉庆初年，山东冠县道士张洛焦入八卦教分支离卦教。据《录副奏折》载，张洛焦入教后，演练“吃符运气”之功。试验时，用刀砍左肩甲、左后肋等处，“只有白痕，果不受伤”。这实属虚妄愚玄之举，终而失败。后来，林清、李文成等改八卦教为天理教，准备起义。他们受清水教内分文场、武场的启示，将天理教也分为文武卦门，文卦“乾、坎、艮、震”四门弟子诵咒运气，武卦“巽、坤、离、兑”四门弟子习练拳技。清水教、天理教等，虽然都分文、武场，一练拳，一练气，但实际上不可能截然分开，既习拳又练气者不乏其人。



少林校拳（清）
《鸿雪因缘图记》

清代的某些拳种，与结社组织关系尤为密切，不仅结社组织中习练者众多，甚至名称也与这些组织一致。这些拳种有：

1. 红拳。乾隆时的常子敬、李之贵；嘉庆时的张景文、张洛焦；道光时的张真、阚梦祥；光绪时阎书勤等人，既是结社组织头目，又是红拳拳师。

2. 梅花拳。嘉庆时天理教头领冯克善即擅此拳。光绪时的赵三多、亦是梅花拳师。

3. 八卦拳。乾隆时清水教头领王伦，他的义子张百禄、母舅孟二；嘉庆时天理教刘玉隆；光绪时冠县人徐保占等，皆习此拳。

4.洪拳。洪拳多在洪门（天地会）流行地区传习，洪拳的创拳承继传说与洪门传说多为一致。洪门、洪拳、洪熙官，三洪来源实即为一。

另外，结社组织中广泛流传的拳种还有六躺拳、阴阳拳、太子拳、二郎拳、金龙照拳、五祖拳等。义和团所习“义和拳”，恐是某拳冠以新名。“神拳”则是简单的巫术。

太平天国和捻军等大规模农民起义，军事活动更需武术。如石达开、韦昌辉、李秀成、林凤祥、洪宣娇、萧三娘、赖沤铁等太平军首领，以及张洛行、龚瞎子、任柱、宋景诗等捻军首领，都是武艺高强的猛将。太平军与捻军习武，

已形成为制度。

清代结社组织对武术的需要极大地促进了武术的推广与发展，但它的负面影响也不可低估。中国武术的神秘化，科学的精华中夹杂着大量迷信的糟粕，可以认为很大一部分是在清代结社组织中渗入的。

武术内功的发展 民间结社组织既习拳又练气的活动，促进了武术与气功的结合。不少武术家既习武，也练导引气功。《清史稿·甘凤池传》载：甘凤池不仅武艺出众，而且"又善导引术"。

清代武术专著中开始出现"练气"的论述。苌乃周著《苌氏武技书》中，便有专论练气的部分，名为《培养中气论》。后定为六卷七十四篇，包括"中气论"、"阴阳入扶论"、"养气论"、"过气论"、"行气论"、"点气论"等。并指出习练者必须"练形以合外，练气以实内"。

清光绪八年(1882)刊印的《天壤阁丛书》辑有《内功图说》一书，王祖源在序中说咸丰四年他与临潼力士周斌同游嵩山少林寺，得《内功图》与《枪棒谱》而归。后改名为《内功图说》刊行。《内功图说》基本上同于咸丰八年刊行的《卫生要术》。其内容即十二段锦、《易筋经》之类。由此可见，入清后，少林寺僧也由专习武术，一变为兼习气功导引，注重内练。

清代武术与气功导引的结合已不再仅仅表现为二者兼练，特别是在太极拳，形意拳、八卦掌等内家拳系中，二者已有机地结合为一体。《苌氏武技书》中要求学拳要"神与气合，气与身合"。王宗岳《太极拳论》也提出太极拳行拳时要"虚领顶颈，气沉丹田。"《六合拳谱》序言也提到：所谓六合，其中之一便是"气与力合"。也正是由于要求内外兼修，行拳时必须"以意领气，以气助力"等特点，太极拳等才被称为内功拳——内家拳。

清代武举制 清王朝建立后沿袭了历朝施行的武举制度。顺治登基次年，便开武科乡试。它与文科一样，也分童试、乡试、会试、殿试四级举行。

童试即初试，三年举行一次，应试者先经县试、府试，然后由学政进行院试。乡试每逢子、午、卯、酉年，三年举行一次，为正科。逢庆典则增设恩科。乡试时直隶、奉天人应试于顺天府，各省则在布政司所在地举行。会试也是三年一科，于乡试后次年九月在京城举行，为正科。但遇庆典，也特开恩科。初时会试规定某一级别军人皆可应试，后来则取消了这个规定，只限武举出身者参加。殿试亦称廷试，会试后数月内举行，由皇帝亲自主持，考生限于会试入选者。

童试被录取者，称为"武秀才"或"武生"。乡试被录取者，称为"武举人"。会试被录取者，称为"武进士"。殿试录取者按成绩分为"三甲"：前三名称"鼎甲"，第一名为"武状元"，第二名为"武榜眼"，第三名为"武探花"。"鼎甲"为"武进士及第"。二甲十余名，为"武进士出身"。三甲若干，为"同武进士出身"。

武举出身在清代为武职正途，十分荣耀。顺治时规定：一甲武状元授参将，武榜眼授游击，武探花授都司；二甲授守备；三甲授署守备。其余武进士均在兵部注册，以备选用。也可回本省在营中效力。雍正时，又规定：一甲武状元授一等侍卫，武榜眼、武探花授二等侍卫，二、三甲进士授三等及蓝翎侍卫。

童试、乡试、会试、殿试俱分内外场举行，外场又分为两场，内外共考三场。

首场试马箭，射毡球，发九箭，马射中二为合格。马射之树，树距三十五步，纵马三次射出，中三箭为合格。不合格者不得进入二场。乾隆时，增马射地球一项。球为斗形，直径约二尺，用皮毡做成，置于马道旁边高三尺之土墩上，射中而且球落下者以中论，虽射中但球未落下者以不中论。

二场考步射、技勇。步射为射步侯，九矢中三为合格，后又改为中二矢为合格。步射后再开弓、舞刀、掇石试技勇。弓、刀、石均分为三号，应试者自选。弓要拉满；刀要完成"左右闯刀过顶"、"前后胸舞花"等动作；石要提起离地一尺，方为合格。

三场为文场，又称内场，试策论。外场合格

者，方可试内场。“策”为问答，“论”为议论。顺治时试题用《武经七书》，试策二篇，论一篇。康熙时改试论两篇，首题用《论语》、《孟子》，次题用《孙子》、《吴子》、《司马法》。乾隆时又改为试《武经》论一篇、策一篇。由于应试武人多不能文，嘉庆时又改内场策论为默写《武经》一段，无错即为合格。从此，武举考试遂专重技勇、骑射，内场如同虚设。

清末，清军装备基本上已全为火器，培养新式军事人才的武备学堂也陆续在各地建立。旧式武举的考试内容，显然已与军事现实脱节。通过这种方式选拔出来的旧式人才，领导军队作战和训练，已显然无法胜任。中日甲午战争中，中国军队的惨败，更加暴露了这一点。战后，废除旧式武举制度的呼声，越来越高。1898年，康有为上《请停止弓刀石武试改设兵校折》，正式提出了废除武举制度的主张。他认为：武举自唐代始，过去了千年，已为“博物院之古物”，若以大刀弓箭与克虏伯大炮对垒，无疑是儿戏。他奏请立即停止弓刀石之武试，广设武备学堂。戊戌维新失败，康有为的主张自然也未能实现。光绪二十六年(1900)八国联军入侵，清军再度败北，举国上下，要求废武举之呼声更高。次年，清廷终于下令：武科一途，“相沿已久，流弊滋多”，与当时的军事现实已相径庭，故而“一律永远停止”。施行了约1200年的武举制度至此终于废止。

武举制度在相当长的时间里，为历代选拔武勇人才，无疑对武术的发展起到积极的促进作用。

射术与摔跤活动　清王朝统治者向来夸耀“我朝以弧矢定天下”。清代立国的过程，实际上就是以武力征服整个华夏的过程。因此，清军入关前，骑射作为主要的军事技术手段一直备受重视。清王朝建立后，骑射又作为清贵族为巩固其政权服务的军事训练、军事体育最重要的内容而被长期提倡。

清代八旗学校，京师国学，各省府、州、县学，均开设骑射科目。科举文科考试，也必须先考骑射，不合格者不得参加笔试。对满族子弟，这项要求更严。

满族尚在关外白山黑水之间时，素有射猎习俗。以后，又以之作为行军作战的演习手段。入主中原后，清王朝仍然高度重视射猎活动，并将其列为典制而世代延续。清代射猎活动称谓很多。皇帝射猎称“行围”、“大猎”、“大狝”；满族民间则呼之为“打围”，因此又有“合围”、“行围”、“撤围”之称。“木兰秋狝”，便是著名的清代皇家大型射猎活动。清代皇帝中，精于骑射者多矣。圣祖玄烨于康熙五十八年(1719)向侍臣夸耀说：他自幼及老，共射杀虎一百三十五，熊二十，豹二十五、猞猁十，麋鹿十四，狼九十六，野猪一百三十二，小兽不计其数。此一雄举可谓惊人。

另外，清代士大夫中还流行“射鹄子”、“射月子”、“射绸”、“射香火”等射艺娱乐活动。

清代盛行摔跤活动。满族、蒙族开展摔跤活动相当普遍。史籍中称“布库”、“布克”、“扑虎”等，均是蒙语、满语摔跤一词的音译。

清代皇帝多喜观跤，有的还亲自参与。康熙选小太监与之一起习练摔跤，后来擒获鳌拜，又比摔跤，即为一例。穆宗载淳也喜欢摔跤，常和小太监摔跤取乐，不少人在他手下受伤，甚至有因此送命的。

清代组建有“善扑营”。为八旗中善跤勇士组成。凡编入人员称为“扑户”，分一等、二等、三等，以技艺高下为等差。善扑营人员为200人。他们的主要任务是：遇重大喜庆节日时做摔跤表演；当一些少数民族朝贡时与之较量摔跤技艺，既是娱乐，又是炫耀。除此之外，善扑营还要“以备宿卫”，兼有警备皇宫的任务。

善扑营的训练，称为“捐弄”，据《民社北平指南》载：善扑营勇士“其技纯以臂、腿、腰三功为胜”。练臂功以抖麻辫为主，练腿功以踢白蜡杆子为主。“大杆子三百六，小杆子如牛毛”，大木桩要踢断几百，小木桩要踢断无数，方能练成。可见练功之艰苦。

清亡而进入民国时期后，善扑营人员多流散四方。后来著名的北京跤，保定跤，天津跤，

都是受善扑营影响的结果。

清代蒙古族的摔跤，除与内地相似、以将对方摔倒为胜的一种外，还有一种“厄鲁特”式摔跤。这种摔跤虽被摔倒亦不算输，“必控首屈肩至地”，方为胜了对手，颇与现代国际摔跤相似。清人所画《宴塞四事图》中，就有这种厄鲁特式摔跤的场景。

清代著名武术论著　清代武术论著较前代更为宏富，由于清代武术门派发展，这些著作也多专门论述本门拳械理论与技术。较著名的武术论著有：《内家拳法》、《手臂录》、《苌氏武技书》、《拳经·拳法备要》、《六合拳谱》（抄本）、《太极拳经》以及《单刀谱》、《阴符枪谱》等。　（程大力）

民国时期武术　中华民国历时38年（1912~1949）。其间经历了民国成立初期、北洋军阀政府时期和国民政府时期。伴随着政治、经济的动荡，各种思潮的激烈交锋，传统体育与西方体育交织，中国武术在特定的历史条件下发生了较大的变化。民国时期，提倡国粹体育的呼声高涨，中国传统的武术逐渐为人重新认识，一些以研究武术和开展武术活动为宗旨的新兴社团纷纷建立，取代了旧式武棚、秘密结社等带有浓厚封建色彩的组织形式，逐渐向近代体育组织转化。西方体育推动了传统武术的革新，武术进入体育课，使原来师徒相承练习法改变为课堂式团体教练法。武术进入了竞技运动场，成为表演比赛项目。武术竞技观、体育观得到确立，武术研究逐步开展。总的来看，民国时期的武术有巨大的发展与演变。

武术社团组织的演进　1911年辛亥革命后，武术活动逐步活跃起来。当时各界人士倡导“强国强种”。中国传统武术引起了人们的重视，一些有识之士积极倡导和组织以研究武术和开展武术活动为宗旨的社团，不少城市相继建立了武术组织。

在民国时期众多的武术组织中，影响较大的是精武体育会。其前身是1909年武术名家霍元甲创立的精武体操学校，1910年改为精武体育会。它“以提倡武术，研究体育，铸造强毅之国民为宗旨”。广罗全国武术名家，培养技击人才，融合众家之长，消除门户之见，运用多种形式传播推广武术。该会设教的武术种类繁多，包括：谭腿、功力拳、十字战等50多种单练拳术；各类拳术对练20多种；达摩剑，八卦刀、群羊棍、夺门枪等十路兵械；对枪、单刀对大刀等器械对练50多路。精武体育会成立后发展很快，先后在绍兴、汉口、广州、佛山、汕头、厦门、南昌、南宁、天津等地建立精武会分会。1920年前后，又发展到东南亚各地，如新加坡、吉隆坡、雅加达、三宝垄、泗水、西贡、马六甲等华侨聚居地均设有分会。在吉隆坡还成立女子精武体育会。据不完全统计，到1929年，精武会已有分会42个，会员总计逾40万。

民国时期，随着武术活动的开展，民间武术社团日益增多，除精武体育会外，上海还有中华武术会、中华国技研究会、致柔拳社、武当太极拳社、汇川太极拳社、尚德武术研究社、鉴泉太极拳社、上海聚胜体育会、忠义国术社、上海民生国术研究社等30多个武术会社。当时北京先后成立了北京体育研究社、中华尚武学社、北京武术体育会、中华国技武术研究社、国强武术研究社、四民武术研究社、正义武术研究社、北京健民国术传习社等20多个民间武术社团。其他地方也有一些武术组织。如天津中华武术会、四川武术会、重庆冀蜀国术馆、青岛中华武术会、山东武术传习所、黄县国术研究会、安徽拳术研究会等。

这些民间武术社团，已不同于旧式武棚、秘密结社等，而是按近代体育的组织形式组建机构，面向社会公开招收会员，教师大都采用聘任制。如上海中华武术会成立后，聘杨奉真、于振声传授教门弹腿。1928年7月上海俭德会国术社成立，特邀孙禄堂表演和指导形意拳、八卦掌及太极拳。致柔拳社特邀李景林传授剑法，杨澄甫指导太极拳。这些以研究、传授武术技艺为主的新兴社团的建立，推动了武术社会

化的进程，使武术由自发性质、适合于个体而逐渐成为一种适合于群体的大规模的社会化文化形态。

作为官办性质的武术组织，规模较大的是南京中央国术馆。该馆系由张之江等人发起，于1928年正式组建。继中央国术馆成立之后，各省市国术馆纷纷成立。到1933年底，已有北京、上海、青岛、江苏、四川、浙江、河南、山东、甘肃等24个省、市建立了国术馆，各省的县级国术馆达300余所，许多区、村也设立了国术社，从而形成一个自上而下的国术馆系统。对武术的传播发展、提高起到了较好的作用。

武术进入学校体育课程　民国建立以后，有识之士吸取西方先进体育教育经验，废除兵操，革新和丰富体育课内容，增设体育科系，开办各种体育专科学校。在兴办新学的浪潮推动下，一些学校相继在体育课中增设武术课，使武术成了学校体育课程中的主要内容之一。

创立较早的中国体操学校，以“发挥全国尚武精神”为宗旨，将武术列为教学内容之一。1912年后该校曾聘精武体育会赵连和、卢炜昌等人兼任武术课教师。北洋法政学校注重体育，“议添技击一门，以振作精神”，并聘形意拳名家刘殿琛担任该校教师，是时“全校生徒，翕然从之，课余练习，未或稍懈。”(《形意拳术抉微·张恩绶序》) 形意拳家靳云亭受聘于工艺学堂、育德学校任武术教师。于振声于1915年曾应南京高师之聘，传授武术。1912年北京体育研究社成立后，“京师各校，渐向社中聘请教员”，教授武术。(《体育丛刊》　北京体育研究社　1924年版）聘请教师教授武术自此形成风气。

为了使武术列入学校体育课，很多有识之士和民间团体都从不同角度提出意见和方案。1914年，徐一冰在《整顿全国学校体育上教育部文》中，建议将武术列为中小学和师范学校的正课。1915年4月，在天津召开的全国教育联合会第一次会议上，北京体育研究社委托北京教育会代为提出《拟请提倡中国旧有武术列为学校必修课》议案。议案认为，学校体育“皆袭他人形式，未克振己国之精神，故兴学二十几年，而国民之强健，未见有若向之进步也，故拟提倡中国旧有武术，以振起国民勇往直前之气”。(《体育丛刊》1924年版）教育部采纳了此建议，明令“各学校应添授中国旧有武技”。至此，武术被列入各级学校体育课程走向了合法化。

1913～1915年，全国各级学校运动会上相继推出武术项目。如1913年12月8日上海工业学校和徐家汇高等工业学校举行秋季运动会，即有刀、枪、棍、剑、拳等武术表演。1914年11月在江苏省召开第一届省联合运动会（主要是以学校为单位参加），武术表演与比赛项目有谭腿、功力拳、刀术、柔术、大铁刀等。1915年11月举行第二届全国运动会，竞赛项目中武术约占1/6，水平也有提高。

1918年全国中学校长会议决议以《中华新武术》列为全国各中等学校正式体操，教育部即通令各校实行。同年第四次全国教育联合会也通过了以《中华新武术》为全国高等以上学校并各专门学校之正式体操”的建议。1919年，国会通过并令全国实行。《中华新武术》系由马良等人1911年发起创编，并于1914年修订。分摔跤、拳脚、棍术、剑术四科。《中华新武术》取传统武术动作为素材，借鉴兵式体操的操练方法，分段分节地配以口令。在教学步骤上，按基本教练、连贯教练、对手教练、连贯对手教练等步骤循序进行，以适应于团体教学和操练，为武术进入学校提供了可行的形式。《中华新武术》为改变武术传统教学方式，使之向近代体育教学方式转变作了有益的尝试，为武术的推广和普及开辟了一个新的途径。

1923年，教育部正式把体操课改为体育课后，我国学校体育课进入了一个新阶段。据北京体育研究社1924年6月对北京、河北、辽宁、吉林、山东、河南、山西、江苏、江西、安徽、福建、浙江、湖北、陕西、四川、广东等地的40所中等以上学校的调查，将武术列为正课的占

52.5%;在课外开展武术活动的占22.5%。至30年代中期教育部公布的《中华体育课程标准》和《大学体育课程纲要》中,都规定了国术为必修课,而且拳种和器械套路不断增多,武术教学趋于系统化。如1928年南京国民党政府公布的民国学校法规定:小学中高年级、初高级中学和师范的教学内容中,应设有太极拳操或国术课。1936年南京国民政府教育部颁布《暂行大学体育课程概要》的教学大纲里,列少林拳、形意拳、太极拳、八卦拳、刀术、棍术、枪术、剑术、摔跤、搏击等为必修课,同其他体育内容一样,不及格者不得升级或毕业。这反映了学校体育课程对武术的重视程度及武术课正逐步走向正轨。

这一时期,培养体育师资的学校也有所发展。1912~1927年,相继开办了27所培养师资的体育学校和设有体育专修科系的学校。其中一些学校开设了武术课。如南京高等体育师范、浙江私立体育师范学校、北京高等师范学校等。北京高等师范学校于1917年创立体育科,在课程内容中,武术列为术科之首,设有拳术和柔术。1921年开办的上海体育师范学校是一所培养国术教师的专门学校。国民政府时期体育专业教育继续向前发展,在原有基础上,又兴办了一些国立体育专科学校和体育科系。这些学校的师资、设备、教学质量都有较大提高,教学科目中都设有国术课。1933年中央国术馆在南京创办国术体育传习所(1936年改名为国立国术体育专科学校)所设国术课程有:新武术、十路弹腿、四路查拳、八极拳、形意拳、太极拳、对打、刀术、剑术、棍术、中国式摔跤等。

武术进入学校体育课,提高了武术的教育价值功能,使之成为振奋民族精神,铸就尚武国民的教育手段,扩大了武术普及面,拓广了武术的领域,同时也促进了武术自身的发展。武术成为学校体育课的内容,学校课堂式的集体教学方式改变了传统武术师徒相承的单一传授方式,对编写武术教材、研究武术理论、技术都有一定的促进作用。

国术国考与武术竞赛活动 民国时期,随着“国粹体育”和民族体育的弘扬,人们对体育、武术本质认识不断深化,武术的竞技价值也得到肯定,人们认为“欲振兴国术,非积极提倡比试不可”。通过竞技可振作尚武精神。正是在这种强烈的民族观念的驱使下,武术竞技观兴起,同时,在西方竞技体育的影响下,武术逐渐走向现代体育运动会的竞赛场。

民国时期,全国、大区、省、市不同级别的体育竞赛已初步形成制度。在地区性及全国运动会上陆续推出武术竞赛项目。1914年11月江苏召开第一届省联合运动会时,谭腿、功力拳、刀术、柔术以及其他一些拳技作为武术表演和比赛项目出现在运动会上。1924年举行第三届全国运动会,武术套路列为表演项目,并制定了按手、眼、身法、步等技法评分的规则。1933年在南京举行第五届全国运动会,设立了男子组和女子组国术锦标赛。男子设拳术、摔跤、器械(刀、枪、剑、棍)、弹丸。女子设拳术和器械。各按重量级、中量级和轻量级分组。1935年在上海举行第六届全国运动会,男子国术设拳术(单人、对手)、器械(单人、对手)、摔跤、射箭、弹丸、踢毽、测力等7门15项,女子国术项目与男子同,惟摔跤与测力不分级。

在全国运动会的影响下,全国各大区、省、市相继开始举办体育运动竞赛。如华北、华东、华中、华南等都举行了地区性运动会。其中,华北运动会尤盛,1913~1934年共举办了18次,武术最初作为表演项目,后来被列为运动竞赛项目。如第15届华北运动会上表演了太极拳。第16届华北运动会,国术被列为正式比赛项目,包括摔跤、拳术、枪术、刀术、棍术、剑术、对练器械等。第17届华北运动会上制订了武术表演比赛规则和细则,设摔跤单项锦标。1934年举行第18届华北运动会,武术表演赛分为单练拳术、对练拳术、单练器械、对练器械四项,进行分项比赛评奖。地区性运动会除了华北运动会外,还有1913年举行的华东运动会、1923年举行的华中运动会,都列入了武术

表演、比赛。

这一时期的武术，除参加综合性运动会外，还组织了武术运动会。1923年4月在上海举行“中华全国武术运动会”，是武术史上第一次单项运动盛会。参赛的有精武体育会、北京体育研究社、天津进德武术研究会、上海武德会、山东武术传习所、中华武术会等20多个单位，共400余名选手。有团体、单练、对手三种形式，共有百余个项目。这次武术运动会采用了近代体育竞赛的形式，改变了庙会献技与擂台打擂的传统竞赛形式。此后，1929年在杭州举行了国术游艺大会，1930年在上海举行了国术比赛，都是按照现代体育竞赛形式进行的。

1928年和1933年，南京中央国术馆共举办了两届“国术国考”。第一届国术国考（1928年10月）在南京公共体育场举行。山东、河北、北平、南京等17个省、市国术馆和中央国术馆共333名应试者参加考试。分为预试和正试。预试为单人表演，项目包括拳术、刀、剑、枪、棍；正试为两人对抗比赛，项目包括：拳脚门（散手），摔跤门，棍枪门（长兵），刀剑门（短兵）等。预试及格方可参加正试。正试未按体重分组，只以抽签分组进行淘汰赛。比赛无任何护具，也不作时间限制。第二届国术国考于1933年10月仍在南京公共体育场举行。来自湖北、河南、青岛、重庆、湖南、汉口、福建、贵州、山西、山东、河北、北平、天津、浙江、上海、江西及中央国术馆等20个单位429人参加考试。这次考试大致沿袭第一次国术国考的作法，有所改进的是：预试有了评分细则；对抗比赛按体重分组；有统一的护具；增设了搏击和女子对抗比赛。国术国考虽有种种不足，但它制定和实践了武术拳械单练与对搏的比赛规则，在一定程度上促进了武术竞技的发展。

武术进入运动竞赛场，是民国时期武术一大进展。武术竞赛中借鉴了西方现代体育的比赛方法，使武术改变了传统的竞赛形式，在向现代体育演进过程中迈进了可喜的一步。但由于这一时期竞赛规则仍显粗疏，武术竞赛特别是武术对抗赛终未表现出应有的特色。

武术在海外传播　民国时期，我国国术团体先后派出武术名手分赴海外表演、执教，传播武术。精武会总部率先向海外派出武术名师到各分会执教。1929年8月，福建永春组成闽南国术团，赴新加坡和马来西亚各地巡回表演。1936年1月，中央国术馆和国术体育专科学校联合组织南洋旅行团，代表团由国术队和篮球队组成。张之江任团长。国术体专总务主任庞玉森任国术队领队。队长为杨松山。队员有：张文广、何福生、温敬铭、李锡恩、康绍远、马正武、马文奎、张登魁、李凤鸣。该团先后在新加坡、吉隆坡、金保、怡保、太平、槟城、马尼拉、香港等地，历时3个多月，进行了65场表演。所到之处，受到了热烈欢迎。

1936年8月，第11届奥林匹克运动会在柏林举行。中国派出了140人的代表团，其中包括由11人组成的国术表演队。男队员有张文广、温敬铭、郑怀贤、金石生、寇远兴、张尔鼎；女队员有翟涟源、傅淑云、刘玉华。7月22日到达柏林。7月底武术队在汉堡街头和汉堡大剧院表演两场。武术队的精彩表演受到汉堡市民的热烈欢迎，尤其是空手夺枪，每次表演都要重演五六次。8月11日奥运会的表演项目正式开始，在可容纳3万人的露天剧场进行。表演项目有：太极拳、各种拳术、对练及飞叉等20多项。长达一个多小时的表演，博得观众交口称赞。武术队还应邀到法兰克福和慕尼黑进行表演。每次表演后，都被热情的观众簇拥着，要求签名留念。中国武术队的表演，为中国体育代表团增添了光彩，也向世界体坛展示了中国武术的风采，这可视为中国武术走向世界的开端。

武术研究逐步开展　20世纪20～30年代，由于西方体育的强烈冲击，急剧改变着中国传统体育的历史面貌和思想观念，人们对武术的认识不断深化，开始用科学的方法研究我国传统的武术，一些有价值的武术论著先后出现，武术研究工作逐步开展。

早在20年代,武术史学家唐豪就积极倡导武术的科学化,对武术界的宗派门户之风以及牵强附会武术历史渊源的谬说进行了批判。他广泛查录文献,收集民间武术资料,深入实地考察,先后撰写了《太极拳与内家拳》、《少林武当考》、《行健斋随笔》、《内家拳》、《中国武艺图籍考》等论著,这些论著材料翔实,推理细密,结论公允,为武坛扬弃附会玄虚的种种传说提供了可靠的史料依据。唐豪的开拓性研究,奠定了现代中国武术史学的科学基础。民国时期,对武术历史研究有重要贡献的还有徐哲东,著有《国技论略》、《太极拳考信录》等。

这一时期,武术家们整理的传统拳械论著颇多。姜容樵编著了20多种。其中包括形意拳、八卦掌、太极拳、少林拳以及刀、剑、棍、枪等兵械的练法。其他还有孙禄堂《八卦掌学》、《太极拳学》、《拳意述真》,刘殿操《形意拳术扶微》,吴志青《教门弹腿图说》,许宠厚《太极拳势图解》,陈微明《太极拳术》,徐致一《太极拳浅说》等。这些著作包括拳械源流、基本动作和技法,以及套路动作图解,保留了前代流传的拳械技术和技法。有的书中还增加作者体会,编入技法歌诀等。这些整理、总结和分析,无疑是对传统武术的再认识。值得注意的是,有的著作中开始用现代自然科学作为理论依据,从心理学、生理学等角度对武术进行研究。如《太极拳浅说》中有"太极拳与心理学之关系"、"太极拳与生理学之关系"、"太极拳与力学之关系"等内容,开始用现代科学的观点认识研究武术。

民国时期,武术组织出版了一些武术刊物,如中央国术馆的《国术周刊》、《国术季刊》、《国术特刊》,北京体育研究社的《体育季刊》,上海中华武术会《武术会月刊》等。刊物上发表了诸多有关武术研究的文章,在研究武术,宣传武术方面作出了积极贡献。

(张选惠)

中华人民共和国武术 1949年10月1日,中华人民共和国宣告成立。与此同时,中国的武术事业也获得新生。40多年来,尽管在前进的道路上仍遇到许多困难,在10年的"文化大革命"中受到严重挫折,但武术事业始终沿着新中国体育的发展道路,以及武术自身的发展规律,在不断地探索、改革、开拓中前进。在发扬祖国文化遗产,增强人民体质,振奋民族精神,建设社会主义精神文明中发挥了重要作用。在增进国际间的交往,跨出国门,走向世界的征途中,武术也创造了举世瞩目的辉煌业绩。

社会主义武术事业的开创 1949~1955年是中国社会主义武术事业创立初期。这时毛泽东主席提出"发展体育运动,增强人民体质"的号召。中共中央亦提出"改善人民的健康状况,增强人民体质,是党的一项重要政治任务。"周恩来总理也提出中国体育"要在全世界放异彩"。这也为武术事业的健康发展指明了方向。

1950年中华全国体育总会召开武术工作座谈会,把发展武术运动提上了新中国体育工作的议事日程。在党和政府的倡导鼓励下,武术活动在工人、农民和学生中很快得到了开展。

1952年国家体育运动委员会成立后,武术被列为推广项目。为了推动武术及其他民族形式体育的发展,1953年11月8~12日在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会。参加大会的有六大行政区、火车头体育协会等7个单位,汇集了汉、满、蒙古、回、维吾尔、哈萨克、塔塔尔、苗、傣、朝鲜等10个民族的体育选手。武术是这次大会的主要内容。有145名运动员作了332个项目的表演。仅拳术就有少林拳、罗汉拳、八极拳、猴拳、绵拳、查拳、八卦掌、太极拳、通臂拳、螳螂拳等139项。此外,还有器械、对练、散手、短兵等,充分展示了传统武术的丰富多彩。

在这次大会期间,政务院副总理兼体委主任贺龙在接见记者时,对武术工作发表了重要讲话。他指出,民间流传的武术套路很多,如一座宝山。我们需要做三件事。第一是要探明情

况发掘出来。被挖掘出来的东西是真宝还是假宝？第二件事就是得花力气去淘洗、整理。要剔除违反科学的东西，打开人们的眼界，还复它固有的健康的形体。使它符合科学原理，让人们更易于掌握，收到增强体质的效果。第三件事是，要提高拳艺，这不外两个方法：一是在现有基础上开拓新境界；一是博采众长。只有刻苦认真地揣摩，道路才能越走越宽，学习前人的经验，并在自己手里发扬光大，取得更大更多的成效。贺龙所提出发掘、整理、发扬光大武术的主张，对武术运动的发展有着重要的指导意义。

全国民族形式体育表演及竞赛大会结束后，即组织武术赴京表演团，到党中央所在地中南海的怀仁堂汇报表演，受到党和国家领导人的赞扬。朱德看过表演后说："要珍惜祖国几千年的传统。"

在这次大会的推动下，各地的武术组织与活动都发展很快。国家体委和一些省、市体委设立了专门工作机构，配备了干部。不少地方的工厂、学校、农村参加武术活动的青少年迅速增加。各地的各种武术组织先后恢复和建立起来。1954年成立了国家武术队。由于党和政府对武术的重视，武术工作者的社会地位也相应提高。有的被选为人民代表、政协委员，有的被选为全国体育总会和分会的委员，有的被聘为高等院校的教授、副教授。

由于当时社会上有些武术社团政治情况比较复杂。1955年召开的全国体育工作会议提出对武术工作采取了暂时收缩并加以整顿的方针。这是必要的。但是，由于指导思想上存在"左"的影响，对武术发展中的消极影响看得过重，以致停止了一些不该停止的武术活动；有些老武术工作者受到了不正确的对待。这是一个教训。

武术在探索中前进　1956年3月9日，刘少奇在同国家体委负责人谈话时指出："要加强研究，改革武术、气功等我国的传统体育项目。研究其科学价值，采用各种办法传授推广。"

1956年4月28日颁发的《中华人民共和国运动竞赛制度的暂行规定（草案）》中，把武术列为表演项目。同年11月1～7日，在北京举行的12个单位武术表演大会上，首先试行打分的办法，比较具体地区分出运动员技术水平的高低。尽管这种做法还不完善，但毕竟使武术竞赛向着规范化方向前进了一步。

1957年1月，国家体委总结1956年体育工作，并对1957年的工作提出要求。指出，"武术是我们民族文化遗产的一部分，我们应当根据党和政府对民族文化遗产的方针来对待武术工作，同时作为一个运动项目继续推行。"从1957年始，国家体委有关部门连续三年举办全国性的武术学习会，吸收老年、中年、青年武术工作者参加。他们学习党的体育方针政策，交流武术技艺，研讨武术理论，有力地调动了广大武术工作者的积极性，提高了他们的政治思想和业务水平。在推动武术运动的发展和改革方面起了重要作用。

1957年第一次把武术列为国家竞赛项目，并在这一年举行全国武术评奖观摩大会。27个省、自治区、直辖市的183名男女武术运动员参加各项表演与比赛，结果有30名运动员得分在8分以上（最高得分均为10分），获一等奖。1958年中国武术协会成立后，邀请一些实践经验丰富又具有相当理论水平的武术工作者，经过反复讨论研究，起草了中国第一部《武术竞赛规则》，1959年由国家体委批准公布施行。这个规则是以长拳（规定拳、自选拳），短器械（刀、剑规定与自选）和长器械（枪、棍规定与自选）为竞赛内容制定的，对长拳类套路的发展起到了积极推动作用。按照这个规则，随后举办了全国青少年武术运动会和第一届全国运动会武术项目的比赛。全运会上的武术比赛设有比赛项目和表演项目两大类。在比赛项目中设长拳、太极拳、长器械、短器械4个单项，各单项和团体总分都按得分多少取前8名。表演项目只评分不计名次，对优秀者按水平给予一、二、三等奖。1960年举办的全国武术运动会，除原设长拳、太极拳、长器械和短器

械外，增设了南拳项目。表演项目也予以计分。1963、1964年先后在上海和济南分别举行了15个单位和19个单位的武术及射箭锦标赛。在这些比赛中，实行了男女分组，并均设个人全能。器械项目分别以刀术、剑术、棍术、枪术计分，并录取名次。

1959年开始实行的武术竞赛制度，对各省、自治区、直辖市抓好武术运动，普及和提高武术技术，起了很大的促进作用。1959~1960年初，山东、安徽、上海、辽宁等省、市纷纷建立武术运动队，一些业余体校也增设了武术班。很快使长拳、太极拳、南拳等竞赛套路得到普及与提高。但是，当时的武术竞赛尚存在一些问题，其中比较突出的是：一是比赛的项目太少，规定过死，不利于更多地发展各种传统项目和风格；二是有些套路忽视了努力发掘自身的风格与特点，过多或孤立地吸收了体操及舞蹈动作，在一定程度上削弱了武术的特点。

武术作为学校体育教学的内容，50年代已列入中、小学体育教学大纲。1961年教育部组织修订的《中小学体育教学大纲》中规定，武术在小学体育课中每学期为6学时，中学为8学时，教学内容包括武术基本功、武术操、初级长拳、青年拳(单练和对练)等。体育院校自50年代中期就开始把武术列为正式课程。1958年8月5~23日国家体委在青岛召开6所体育院校负责人座谈会，讨论关于体育学院的任务、培养目标、教学计划等问题，强调把武术列为必修或选修课程。为了统一和完善教材内容，1961年还组织专家编写了体育院系本科讲义《武术》，规范了武术教材，并要求进一步提高武术教学质量。

这一时期，武术研究整理工作也有进展，国家体委有关部门组织老年和中年武术工作者研究整理出版了《简化太极拳》、长拳以及刀、枪、剑、棍等武术项目的专业书籍，人民体育出版社等也出版了不同流派的多种武术著作，如各式太极拳以及《青年拳》、《绵拳》、《华拳》、《查拳》、《拳术二十法》、《武术运动基本训练》、《八卦拳》、《太极刀》、《太极剑》，等等。

1960年，中国武术队作为对外交流的友好使者，随中国体育代表团赴捷克斯洛伐克参加表演。同年底，周恩来总理率中国政府代表团访问缅甸时，中国武术队也随团同往表演，受到热烈欢迎。

从50年代初期到60年代中期，我国武术经历了恢复、发展、收缩整顿和三年国民经济困难时期，但总的来看，武术运动还是向前发展的。群众性武术活动得到开展，全国有数百万人打太极拳；许多省、市建立了武术队和业余体校武术班；大、中、小学在体育课中增加了武术教学内容；各体育院校与师范学院体育系还培养出了一批水平较高的武术人才；举行全国性的武术表演与竞赛，促进了武术运动技术水平的提高，涌现出了一大批优秀的武术运动员。

十年挫折与恢复发展　从1966年5月开始的文化大革命使中国的政治、经济、社会均遭到破坏性的影响。武术事业也受到严重摧残。许多老武术工作者受到不同程度的打击和迫害；武术队大多解散；大量武术器械被收缴毁坏；众多有价值的古拳谱资料和武术书刊被毁；武术训练竞赛制度无法执行；竞赛活动被迫停止。

1972年，在周恩来总理亲自关怀下，武术同其他一些体育项目开始恢复。全国性的武术比赛和表演，在停顿了6年之后重新举行。1972年11月在济南举行了全国武术表演大会，表演项目包括各种拳术和器械的单练、对练、集体基本功表演。套路自选项目在结构、难度、腾空和跳跃上有了较大的突破，出现了旋风脚接各种步型等具有新意的动作。在比赛中突出了速度与节奏，技术有了新的发展。1974年中国武术代表团首访美国。同年8月，在西安举行了全国武术比赛大会。1975年9月在北京举行的第三届全国运动会上武术又被列入比赛项目，设有规定拳、规定枪、自选拳、自选器械、自选表演项目等五项，分别录取团体、全能、单项和集体表演等名次。

10年文化大革命结束以后，我国体育事业经过拨乱反正，得到迅速恢复。武术也开始出现新的局面。1977、1978年先后在内蒙古、湖南湘潭举行了全国武术比赛，以套路为主的竞赛项目技术水平有了较大的提高。

武术步入新的兴盛　1978年，中国共产党十一届三中全会确立了把工作重点转移到社会主义建设上来的伟大战略决策，给武术事业带来新的生机，我国传统武术进入了一个蓬勃发展的新阶段。

1979年1月，国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》，组成了武术调查组到13个省、市，进行了较为广泛的考察。5月，围绕挖掘整理，在南宁举行了全国武术观摩交流大会。来自全国29个省、自治区、直辖市和香港、澳门等地区的284名运动员，表演了各种流派的武术510项。许多埋没多年的拳种，在这次大会上重新出现。技击对抗项目“散手”、“短兵”，也在大会上作了尝试性的表演。后来又连续三年举行全国武术观摩交流大会，对挖掘整理武术遗产工作起了巨大的推动作用。

1979年《关于发掘整理武术遗产的通知》下发以后，各地体委和武协为抢救武术遗产，对本地区的武术进行了调查研究和挖掘整理工作。经过几年的努力，查明了全国“源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系”的拳种达129个，并使许多濒于湮没、鲜为人知的拳种得以挽救和复苏。全国各省、市共编写出拳械录达651万字，录制了394.5小时的音像带；共征集到了文物资料达482本、古兵器392件、有关珍贵实物29件。这项挖掘整理工作，对武术事业的继承与发展产生了重大影响。

1982年12月，国家体委在北京召开了第一次全国武术工作会议。全国28个省、区、市共367人参加了大会。这次会议总结了建国30多年来武术工作的经验，提出了武术工作的方针，任务和措施：一、大力开展群众性武术活动，坚持普及与提高相结合；二、继续作好挖掘整理工作，把继承与发展结合起来；三、百花齐放，互相借鉴，既坚持武术的固有特点，又沿着科学化方向发展；四、业余与专业相结合，加强武术队伍和武术组织的建设；五、依靠社会力量，拓宽发展武术的路子；六、表演与竞赛相结合；七、加强新老武术工作者的团结，调动一切积极因素；八、进行武德教育，树立良好的武风；九、加强武术的科学研究和理论探讨；十、积极稳步地向国外推广。这次会议为武术工作指明了方向，对开创武术新局面，推动武术运动的发展起了重要作用。

为了适应武术事业发展的需要，1985年3月经国家劳动人事部批准，建立了国家体委武术研究院（对外称中国武术研究院）。1987年9月，国家体委研究决定将体委训练竞赛四司武术处、中国武术协会、国家体委武术研究院合并成为“三合一”的管理体制，统一管理全国武术工作和对外推广工作。1988年国家体委又决定中国武术协会向实体化过渡。这些重大决策及其实施，体现了党和政府对武术工作的重视，为进一步做好武术工作奠定了坚实的组织基础，充实和统一了领导机构。80年代以来，北京、上海、江苏、河南、江西、四川、云南、山东、湖南、广西、甘肃、广东等省、市相继建立了武术馆或武术院，与同级武术协会共同负责本地区的武术工作。各地建立的基层武术馆、校、站如雨后春笋。各级武术组织的建立，加强了对武术工作的领导，在普及推广武术方面做了大量工作。

我国武术竞赛，在1979年以前基本上是以套路为主的单一竞赛形式。此后，竞赛体制开始发生变化。1979年3月国家体委决定将散手列为试验项目。1982年初步形成散手竞赛规则后，于北京举行首届“全国武术对抗项目表演赛”。经过七届表演赛的实验，1989年国家体委颁布《武术散手竞赛规则》，并开始正式举办“全国武术散手擂台赛”。1990年又颁布《武术散手运动员技术等级标准》。全国武术散手擂台赛的举行，标志着一个以武术套路及武术散手竞赛为基本框架的新的全国武术竞赛

制度的产生，从而改变了已往只搞套路竞赛的单一竞赛制度，丰富了武术的竞赛内容。

武术的发展加速了武术竞赛制度的完善，形成了以甲、乙级队团体、个人锦标赛，少年“武士杯”比赛，太极拳、剑、推手比赛等为主要形式的竞赛制度，再加上以武术馆、校为对象以及以民间传统武术为内容的竞赛，构成了较为完善的全国武术竞赛制度。基本上满足了不同年龄、不同层次水平、不同兴趣爱好者的需要。1985年1月，国家体委颁布《武术运动员技术等级试行标准》，将运动员分为武英、一级武士、二级武士、三级武士、武童5个等级。截至1995年全国已有464名优秀运动员获得了“武英级”称号。

武术竞赛与表演促进了武术运动技术水平的提高和优秀运动队的发展。80年代以来，武术优秀运动队的建设进入一个新的阶段，队伍不断扩大，训练条件不断改善，训练水平不断提高，形成了一批培养武术人才的基地。据1992年对上海、江苏、福建、河北、河南等14个省、市的调查，有一线武术队员262人，二线武术队员218人，三线武术队员2742人，武术传统项目学校43所，已逐渐形成了从武术优秀运动队、运动技术学校到业余体校、传统项目学校的训练体系。

80年代以来，群众性的武术活动也得到进一步发展。在全国范围内掀起群众习武的热潮，武术受到越来越多人的喜爱，各种形式的武术馆、校、站等相继成立，成为开展武术活动的基地。据不完全统计，各地建立的各种形式的武术馆、校、站达一万多个，入馆校习武的青少年就有几百万人。各种辅导站、教拳点不胜枚举。全国参加武术活动、以武术作为健身主要手段的人数约6000万人。为了推动群众性武术活动的进一步发展，国家体委在全国开展了“千名武术优秀辅导员”评选活动，1984年在北京召开千名优秀武术辅导员表彰奖励大会，这一活动调动了广大社会武术工作者的积极性。1991年初国家体委决定在全国范围内开展评选“武术之乡”的活动，在各地引起强烈反响，随之掀起了争创“武术之乡”的高潮。经过初评及考核验收，经国家体委批准，共有35个单位被评为首批“全国武术之乡”。“武术之乡”的评选活动，进一步推动了群众性武术活动的开展。

武术在大、中、小学体育教学中进一步受到重视。1987年颁行《全日制小学体育教学大纲》指出：“武术是我国传统的民族体育形式和健身方法，是三至六年级的基本教材之一。”1988年修订《中小学体育教学大纲》，除教授武术基本功、基本动作、组合动作、套路和攻防动作外，又增加了“五禽戏”和“八段锦”的教学内容。该大纲于1990年颁布实行。普通高等院校中也把武术列为体育教学的重要内容。全国中医学院自1985年以来共举办过四届全国中医学院武术比赛。1992年在武汉举行的第四届全国大学生运动会，首次将武术列为正式比赛项目。学校武术教育也开始从单一的课堂教学朝多形式、多渠道、多层次的方向发展。

体育院校自1978年起，除了招收武术本科生外，恢复招收武术研究生。1985年开始授予武术研究生教育学硕士学位，使武术教育步入现代科学文化领域，成为培养高层次专门人才的学科。1988年国家教委颁布《全国普通高等学校体育本科专业目录》，在传统体育类专业中设置武术专业。它以教育学、人体科学、武术为主干学科，以人体解剖学、人体生理学、体育心理学、武术理论基础、中国武术史、内功养生学、伤科与按摩等为主要课程。招收本科生，授予教育学士学位。体育院校自1989年开始单独招收武术专业本科生，多年来为国家培养出一大批武术专业人才。

伴随着武术运动的蓬勃发展，武术学术研究也活跃起来。一些武术学术组织相继建立。1987年成立了中国体育科学学会武术学会，为组织、推动武术科研及交流创造了有利条件。几年来，国家体委武术研究院与中国体育科学学会武术学会联合举办的大型学术活动有10多次，其中包括全国性武术学术研讨会、国际性武术报告会或交流会，参加这些学术活

动的人数达1300多人次。在历届学术会议的基础上，有关单位先后编印了《1988年中国国际武术节论文选》、《武术科学探秘》以及《第一届世界武术锦标赛论文报告会论文选编》等论文集。近年来，地方武术学术活动也十分活跃。1987年12月，福建省武协召开了首届武术学术研讨会。自1990年起，甘肃省体育科学研究所与国家体委武术研究院等联合举办了四届全国性的武术学术研讨会，并出版《武术科学研究》等论文集。1991年江苏省召开首届武术论文研讨会。湖南省武术学会自1988年成立以来已召开了两次学术研讨会。从各种武术学术论文来看，武术研究领域正在不断拓宽，呈现出相关学科交叉融汇的横向研究态势。

80年代以来，一些武术专业刊物相继问世，如《新体育》杂志社的《武术健身》、广东省体委的《武林》、中国武术协会的《中华武术》、黑龙江省体委的《精武》、河南省体委的《少林与太极》、北京市体委的《武魂》、湖北武当拳法研究会的《武当》等。这些刊物对武术在国内外普及与推广作出了积极贡献。近年来，武术专业著作，如《中国武术史》、《全国武术训练教材》、《中国散手》、《太极拳运动》、《形意拳理论研究》、《中国武术大辞典》、《中国武术人名辞典》、《四式太极拳竞赛套路》、《中国武术拳械录》以及长拳、刀术、剑术、枪术、棍术、太极剑、南刀、南棍等竞赛套路书籍均有出版。武术理论的研究正在进一步深入。

1992年12月在四川省江北县召开了第二次全国武术工作会议。全国26个省、自治区、直辖市和国家教委6所直属体育学院近200名代表参加了会议。会议得到有关领导的高度重视和支持，李铁映、李德生以及伍绍祖、李梦华、荣高棠给大会发了贺电贺信。会议认为，自上次全国武术工作会议（1982）以来全国武术工作者认真贯彻落实党中央关于改革开放和弘扬民族优秀文化的指示精神，武术事业蓬勃发展，在国内和国际上取得了巨大成绩。会议提出了今后武术发展的目标和任务。

按照国家体委“要积极稳步地把武术推向世界”的方针，中国武术正在逐步走向世界。越来越多的国家和地区成立了武术团体，兴起了武术运动。1985年8月，经国务院批准，成立国际武术联合会筹备委员会。经过几年的努力，1990年10月国际武术联合会在北京正式成立，当时有会员38个，迄至1995年业已发展到70个。

在国际武联筹委会的影响和推动下，各洲的武术组织纷纷成立。1985年11月在意大利成立了欧洲武术协会，会员有8个国家，随后又发展到12个。1987年9月在日本横滨成立了亚洲武术联合会，至1992年亚武联成员已发展到21个。1986年11月5日，南美武术功夫联合会在阿根廷成立，由9个国家组成。1989年由扎伊尔牵头成立了有7个国家参加的非洲武术功夫联合会。这些洲际武术组织的成立标志着武术在世界范围内的发展，开始走上联合和统一的道路，为国际武术运动进一步发展打下了良好基础。

这一时期，国际间武术比赛十分活跃。在亚洲，自亚武联成立以来，已举办了三届亚洲武术锦标赛。在1990年举世瞩目的北京第11届亚运会上，武术被列为正式比赛项目，有11个国家和地区的96名选手参加了比赛。第11届亚运会上的武术比赛是武术走向世界体坛的一个新的里程碑。1994年10月在日本广岛举办了第12届亚运会，中国武术队获5枚金牌。1993年在上海举办的首届东亚运动会也把武术列为正式比赛项目。在欧洲，自欧洲武术协会成立以来，已举办了四届欧洲武术锦标赛。中国先后举办三届国际武术邀请赛。国际武术联合会1991年在北京举办了第一届国际武术锦标赛，共有40个国家和地区的500多名运动员参加了武术套路和散手比赛。1992年在马来西亚吉隆坡又成功地举办了第二届世界武术锦标赛。1994年10月，国际武联被世界单项体育联合会正式接纳入会，从而更进一步确立了武术比赛的国际体育地位。

随着国际间武术活动的发展，来中国学习武术的外国人和团队日益增多。为了满足他们

的要求，国家体委武术研究院多次举办了武术运动员、教练员、裁判员训练班。据 1994 年对河北、福建等 11 个省、市的调查，自 1982 年以来共接待了 282 次境外有组织的武术团队的来访，来访人数 4121 人次。10 年来北京体院已培训了外国武术学员 3 万多人次。为了适应国际武术的发展形势，1982 年以来，我国派出了众多的援外武术教练员及武术团队。据对上海、河北、吉林、海南等 13 个省、市的不完全统计，10 年来共派出武术教练员 164 人次、武术团队 71 次，先后到过日本、美国、德国、埃及、澳大利亚、香港等 25 个国家和地区，为武术在国外的传播作出了突出贡献。

（张选惠）

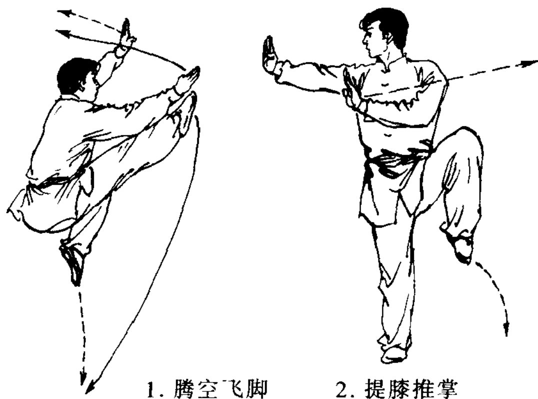
武术拳种

拳种 流传有序，内容系统，独具运动特点的拳术。武术拳种按地域划分有“南派”、“北派”之说。南派，泛指长江以南各地传播的拳种，特点是拳法多，腿法较少，动作紧凑，劲力充沛；北派，则指长江以北，黄河流域传播的拳种，特点是腿法丰富，架势开展，动作起伏明显，快速有力。另也有以拳种的风格特点而划分为“内家”与“外家”两大类。内家，注重对内脏功能的修炼，练习时强调意识引导动作，交手时以静待动，后发先至；外家，注重拳脚功夫的锻炼，练习时讲求“拳似流星眼似电，腰似蛇行步赛粘”，交手时主张先发制人，以攻为主。中国武术的拳种内容丰富，流派繁衍，体系庞大，据1986年全国武术挖掘整理工作统计，流传至今的拳种已达129种之多，几千年沿袭至今形成了各自独特的运动特点。

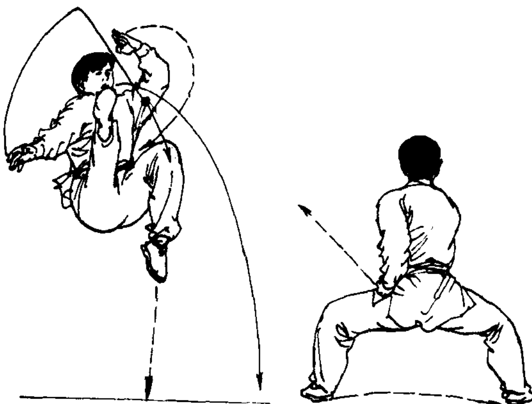
（徐伟军）

长拳 武术中拳种的一大类别。是在吸取了查拳、花拳、华拳、炮拳、少林拳诸拳种之长的基础上形成的。“长拳”历史悠久，最早见载于明代戚继光所著《纪效新书·拳经捷要篇》中：“古今拳家，宋太祖有三十二势长拳。”明代程宗猷著《耕余剩技·问答篇》载：“……长拳有太祖温家之类，短打则有绵张任家之类。”表明明代已有长拳称谓及太祖长拳、温家长拳等不同类别。现代长拳属当今武术中的一大类别，是近三十年发展起来的新拳种，它是以套路为其主要运动形式，既适合基础武术训练，又适合于竞赛和技术水平的提高。特点是：动作舒展大方，快速有力，节奏鲜明，并多起伏转折。手捷快、眼明锐，身灵活，步稳固，精充沛，气下沉，力顺达，功纯青，四击合法，以形喻势。在技击上强调长击速打，主动出击，以快制慢，以刚为主。

1949年中华人民共和国成立后，长拳被列为武术竞赛的重点项目之一。内容有甲组、乙组规定套路和用于竞赛的自选套路，以及作为普及教材的初级刀、枪、剑、棍、拳、青年拳、少年拳等。目前长拳内容包括基本功、单练套路、对练套路。单练套路又分为：规定套路和自 选套路两种。长拳运动量大、结构复杂，对提高人体机能、发展人体素质具有良好作用。以下为长拳的几个动作节选：



1. 腾空飞脚　2. 提膝推掌



3. 上步旋风脚　4. 马步砸拳

（阚桂香）

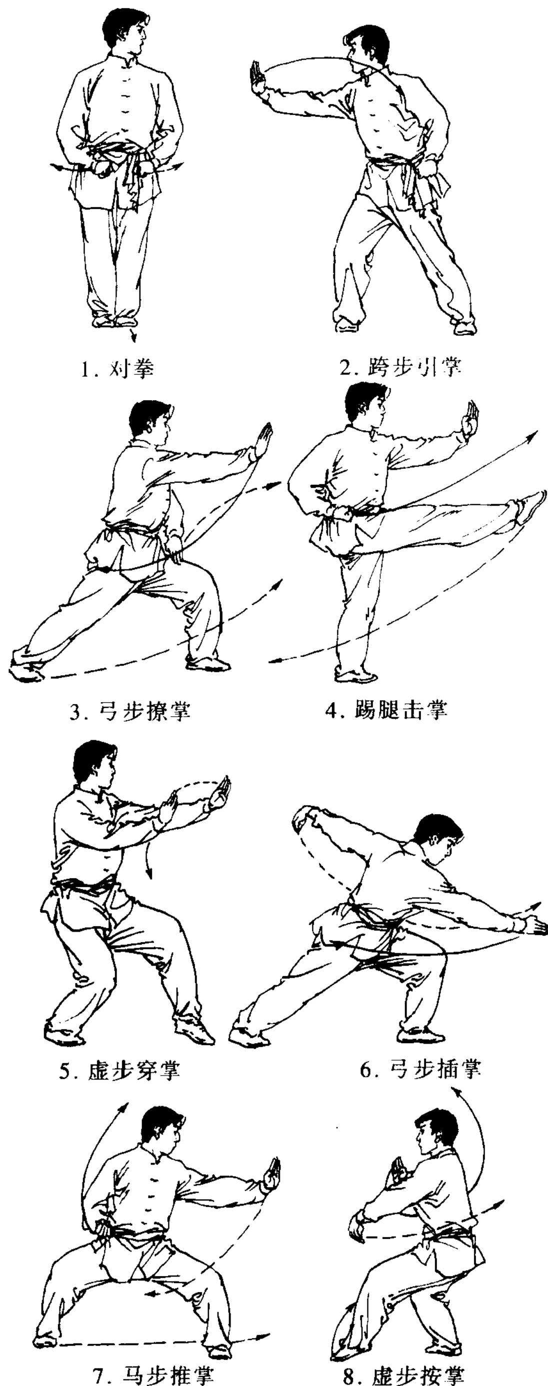
查拳 武术拳种之一。亦为长拳之一支。或称“叉拳”、“插拳”，据说是以该拳多插（叉）步、插掌而名。今统一写为“查拳”。关于查拳的起源，传说有二：一说唐时抑或明末、清末西域回民查密尔东来传拳于鲁西冠县一带。后世则以其姓命拳名；二说少林派衍化而来（见许禹生著《国术史》持此说法）。近据《中国查拳》一书作者考证，查密尔传拳有悖史实，认为清雍正年间武进士，山东冠县人沙亮（当地人尊称沙

密尔。"密尔",为回族中遗留的波斯语,意即"长官",查密尔疑是沙密尔的讹传)所创,约形成于清朝中期,初盛于山东。后有查拳名家杨鸿修设教于济南,黄丙(明)星传播于河南,于振声、马金镖、马永胜等南下传于上海、南京、苏州一带。查拳拳系以十路查拳为本,还包括有三路滑拳、三路炮拳、四路洪拳、两路腿拳。十路查拳的名称为:头路母子拳、二路行手、三路飞脚、四路升平、五路关东、六路埋伏、七路梅花、八路连环、九路龙摆尾、十路串拳。

在查拳拳系中,各种拳术套路的基本动作和演练技法与其他长拳大致相似。演练风格和技法具有独特的风采与魅力。

查拳套路在运行过程中,上肢动作要求冲拳、击掌时,肘微屈,使臂呈弧形,拳面微内旋成拳眼朝后上方,俗称"斜插一杆旗",使查拳动作在舒展中有圆润之特色;下肢动作注重屈伸性腿法,每一拳路中都有数次弹腿、蹦腿、侧踹、腾空箭弹动作,形成查拳"手似两扇门,全凭足打人"的特点;从完整动作形态看,查拳动作以幅度开展的大架子为主体,其中穿插有含蓄的小动作,使套路体现出开合相间,长中有短的特色。另外,查拳动作强调手脚齐发,下踢上打,讲求手到步到,同起同落,在动作过程中,胸、腰、腹等部位以拧、转、合、展贯串四肢,加速肢体的运行速度,增大动作的活动范围。同时头随势转,眼随手视,构成了外形工整、内外合一、形神兼备的拳术风格。查拳技术特点,归纳有三条:①节奏鲜明,动迅静定;②动作紧凑,拳路清晰;③势整力顺,眼疾手快。要求做到:"行如风,站如钉,起如猿,落如鹰",动如猛虎,静如山岳;快慢相间,刚柔相济,招法清楚,急转突停。无论攻守进退,快而不乱,慢而不散,姿势工整舒展,手身步眼均要上下相随,前后相连、内外相合,并有"三节"、"三合"、"十要"(即缩、小、绵、软、巧、错、速、硬、脆、滑十字攻防要诀)。其手法有:冲、撩、劈、盖、挑、搂、插、砍等;身法有闪、转、折、翻、撞、挤、靠等;腿法有蹬、弹、踢、踹、穿、点等;步法有进、退、绕、插、行、转等;眼法有定、注、随、望、凝等,同时在套路中多有窜蹦跳跃,起伏转折。

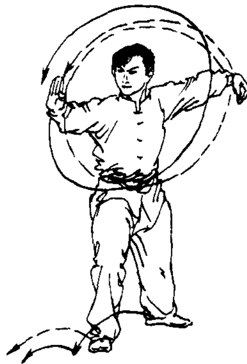
查拳除拳术套路外,器械有查刀、查枪、查钩、查剑等长、短、单、双多种。另外还有多种对练套路。近代有张文广教授主编的《中国查拳》一书,较完整地整理辑录了查拳拳系的拳术套路。以下为查拳的几个动作节选:



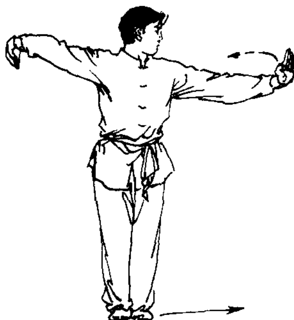
1. 对拳　2. 跨步引掌　3. 弓步撩掌　4. 踢腿击掌　5. 虚步穿掌　6. 弓步插掌　7. 马步推掌　8. 虚步按掌



9. 独立势



10. 并步双摆掌



11. 跨步击掌

（阚桂香）

花拳 武术拳种之一。相传此拳术为清朝康熙、雍正年间"江南大侠"甘凤池所创编。花拳在技法上吸取并兼融了长拳与短打之精华于一体，是一种手法灵活，招法多变，手脚并用，注重实效的传统拳术。花拳在理法上以阴阳变化，内守外护，防守反击为原则；打法上讲求防中有攻、攻中有防、稳守快击，后发制人。花拳的技术体系是以散手招式和套路演练并举拳，其散招的主要内容有散手 120 字；踢打法 24 式、36 腿；擒拿 72 手法；摔跌法 88 式等。主要套路有小花拳、大花拳、十趟梅花拳、通背串手拳、莲花腿拳、落地金刚拳等。主要器械有蝴蝶花剑、花刀、盘龙棍 、梅花枪、荷花刺、月牙铲、乾坤钺等。花拳的动作特点是：动静得宜、架式平稳；起落得速、快进快退；满身得力、势猛劲刚；气入丹田、内壮外勇。花拳主要流传于我国南方江浙一带及北方河北、山东、陕西、甘肃等省。（弓云武）

三皇炮捶 武术传统拳种。简称"炮捶"。属三皇门（亦称人宗门，人祖门）。三皇者，天皇伏羲，地皇神农，人皇黄帝。拳以此立名曰"三皇"；又因该拳出手如捶，发劲如炮，故名炮捶，合之则称"三皇炮捶"。

据古谱记载，明末清初，普照僧游四川峨嵋山，遇峨嵋道人，授以三皇炮捶。此后精心研习，穷究其理。至康熙雍正年间，普照将此术传予乔三秀、甘凤池。传乔三秀由刚练柔，以柔为体，以刚为用，保国强身；传甘凤池由柔练刚、以刚为体，以柔为用，意在修身养性。殊途同宗，各传一支。乾隆年间，乔三秀传于乔龄（字鹤龄），而甘凤池一支未闻传人。道光年间，乔鹤龄居河北冀县南冯管村，将三皇炮捶传予宋迈伦，于连登、王双奎、张文采等人。于连登沿用古法拳架，传于后世。宋迈伦并数十门拳法为一炉，融汇贯通，套路组合稍有不同，又以独创三皇绝技"夫子三拱手"而称道。自此三皇炮捶分为于、宋两家。

宋氏三皇炮捶始自宋彦超（字迈伦）。宋迈伦生于嘉庆十四年（1810），九岁学艺，练弓、刀、石、马、步、箭。多次拜师，练拳不下数十门。30 岁出游晋、冀、鲁、豫、陕、鄂、黔，归故里后从师南冯管村乔三秀学三皇炮捶。乔三秀逝世后，宋迈伦闭门深究数十种拳理，博采众长，去粗取精，去伪存真，依老架创新，自创宋氏炮捶。36 岁进京，创会友镖局于七王府当差。逝于光绪十八年（1893），享年 83 岁。其拳技卓著，所授弟子众多。宋氏炮捶以挺拔称道。

于氏炮捶始自于连登（字金榜）。其沿用古法套路，融个人所悟及练拳实践于一体，风格别具。于连登之子于鉴生，自幼从父习武，练三皇炮捶及大枪，父病危时，嘱鉴生投奔师伯宋迈伦，以求大进。故后人传有"于拳宋手"之说。

三皇炮捶的基本功以马步桩为主。基本拳法有开门炮，劈山炮、连环炮、转角炮、十字炮、脑后炮，窝肚炮、冲天炮、撩阴炮、扎地炮、窝心炮和七星炮。合称"十二炮法"。器械以大枪术为主，注重滚、崩、劈、砸、挫、磕、握、挑、斗、缠、

挡、护等12种枪法。三皇炮捶要求桩步是:两脚前横后顺,不丁不八,两足抓地,两膝外摆,两腿圈裆,后臀里收。要求躯干姿势是:含胸拔背,主宰于腰。要求上肢姿势是:松肩坠肘,两肩微扣。其套路短小简练。运动特点表现为:功架朴实无华,一蓄一发,劲力充实,以力当先,以刚为主,刚中含柔,善攻中门,长短兼用,以磋步进身,变化灵活,敏捷自如,收放随心,沉稳刚健,出手如炮。

三皇炮捶的拳理含阴阳造化之机,刚柔相济之道,虚实攻守进退之学。该拳"以气为主,以力当先","气为君、力为臣、群臣相配,乃能制胜"。要求手、眼、身、步和神、意、气、力有机地融为一体。要求意念、呼吸、动作三者密切结合。练拳时主张平心静气,心静神宁,蓄力如开弓,发力如放箭。讲求攻守进退如一,攻即是守,守即是攻,进即是退,退即是进。阴阳互为其根。经常从事炮捶练习,可达到调精神,活气血、壮筋骨的健身效果。

此拳种主要流传于北京、河北、山西、山东,辽宁、河南、吉林等地亦有传习。

(徐伟军)

红拳 武术拳种之一。长拳的一种。源出中原以西,似与明王圻《续文献通考》所载之"西家拳"吻合;也有传说创自宋太祖赵匡胤;或说萌发于陕西关中。红拳惯用拳势"雀地龙"、"裙拦"(即懒扎衣)等,戚继光著《纪效新书·拳经捷要篇》三十二势中多有记载。清代始用红拳名,以取艳美、吉祥及绝好之意。《清稗类钞·技勇类》中载有"大小红拳"。

红拳流传甚广,有豫红、陇红、川红、滇红等,尤以关中最盛。据故宫博物院藏《军机处录副奏折·农民运动》记载:清代,山东河北交界地区传习红拳者颇多。乾隆年间常 子敬、嘉庆年间张景文,道光年间张真、光绪年间阎书勤等,皆是红拳拳师。在道光、咸丰年间关中(陕西)三原"鹞子"高三、临潼"黑虎"邢三及潼关"饿虎"苏三皆精于红拳。并在原红拳的基础上,吸收南北多家拳法之长,形成了以高派风格为主的理、法、势俱全的红拳体系,并以关中为中心逐渐向外传播。至今红拳遍及陕、甘、宁、新、豫、晋、蜀、鄂、皖、滇等十余省。

红拳以十大盘功,踢桩、舒鼎、举石担等为基本功法。基本手法有撑、斩、勾、挂、缠、拦、沾、挎八法。特点是架式端正,姿势工美,身步灵活,节奏明快,招法巧妙,劲道外柔内刚,劲力以脆快为主,兼有长劲、柔劲,突出一个"巧"字。练法讲求势轻劲柔、气顺招圆,以心意为根,用意不用力。步法注重闪展腾挪,出步多含跤法;打法讲求以步制人,刁打巧击,钻身贴靠,踩腿审进;身法讲求拧腰掀胯,伸肩探膀与扁身雀势。总括为十六字诀:"撑补为母,勾挂为能,化身为奇,刁打为法。"

徒手套路主要有:大红拳、小红拳、中红拳、老红拳、粉红拳、太祖红拳、长小红拳、二路红拳、关西红拳。器械套路以棍、鞭为主,并与其他拳种兼而习之,主要有母子棍、盘龙棍、达摩棍、白蛇棍、八仙棍、琵琶棍、太师鞭、定唐鞭、黑虎鞭及双刀、双锏、春秋刀、线锤等。实战操练有跑拳、跑棍、排手、排棍等。以柔功为主,大小红拳与二路红拳为入门基础训练套路,典型动作有雀地龙、裙拦势、撑补势、燕子啣泥、丁膀、美女照镜、迎面贴金等。陕西地方流传之花拳、梅花拳及九拳等均受红拳风格的影响。

(阚桂香)

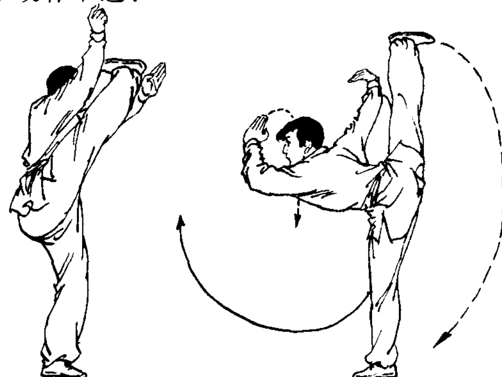
华拳 武术拳种之一,长拳类拳种。其名取自"三华贯一"。《华拳秘谱》载:"名为华者,取精、气、神三华之意也。"其源不详,近现代流行于山东、河南、河北、江苏、浙江、上海等地。华拳初传于山东济宁。清末济宁蔡行人蔡桂勤,自幼习练华拳,后又得丁玉山所传,成为当时华拳的代表人物。经蔡桂勤等人的努力,华拳逐步盛传于武坛。

华拳的代表套路为十二路华拳。这些套路既可单人习练,又能双人对练。其动作姿势舒展、工整,要求力贯股肱,动作强劲有力。华拳的运动节奏表现为"动如奔獭"之急,"静如潜鱼"之悠,"心肃则神凝","心凝则精劲","心

正而后身正"。运动时的呼吸，以气贯丹田、平心静气为本，以提、托、聚、沉四法为用。技击上讲求"避其实，击其虚。"

华拳的特点概括为四条：①势正招圆，结构严谨。拳势要求左右对称，不歪不斜，不散不乱；②动紧身整，一气贯通。要求做到"招连招，势接势，步套步。""形断意连，势断气连"；③动迅静定，进疾退速。要求动则骤发，如风卷残云。静则突停，似平波镜湖；④刚柔相济，虚实分明。行拳要求有刚有柔，能快能慢、伸缩张弛，抑扬顿挫均应在套路中合理运用。

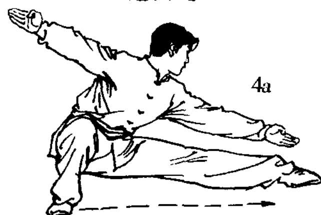
华拳套路包括初、中、高级拳术套路，以及刀、枪、剑、棍、对练套路。以下为华拳的几个动作节选：



1. 转身里合腿　　2. 后挑腿



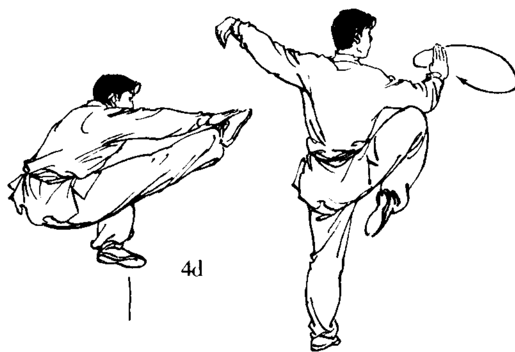
3. 迎面腿



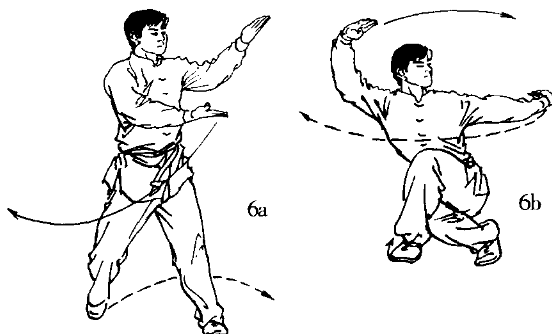




4. 仆步穿掌击步二起脚(a～d)



5. 提膝举掌



6. 穿手歇步亮掌(a～b)

（阚桂香）

太极拳　武术拳种之一。我国武术中一大拳派。"太极"一词最初见于《周易》一书，至宋朝，周敦颐以其所画太极圆图解释宇宙，自然界发展规律及其变化。而太极拳的每一动作都是圆形的，恰似太极图的一环套一环，在这些环形动作中，蓄含着很多变化，如虚实、动静、刚柔、进退等。太极拳动作自起式到收式；一势连一势，并无隔断之处，如同一个完整的

圆，找不到头尾。前人即将这种圆运动方式的拳术，称为"太极拳"。太极拳综合融会了我国诸多拳种之长，结合古代的导引术、吐纳术、吸取古典唯物哲学阴阳学说与中医基本理论的经络学说，成为一种内外兼修的拳术。

太极拳早期曾称为"长拳"，"绵拳"，"十三势"，"软手"。其起源，传说不一：有说为唐代许宣平、李道子所传；也有说为元末明初武当山道士张三丰所创。据中国武术史学家唐豪考证，太极拳为明末清初河南省温县陈家沟陈王廷所创。多数拳家亦认为现传各式太极拳均源于陈氏太极拳，而持陈王廷创拳说。陈式太极拳传至陈氏十四世陈长兴（1771～1853）时，始传外姓杨露禅。此后，太极拳从陈家沟陈氏一地、一家族的小范围传向全国，并逐渐衍生出了与陈式太极拳风格特点不同的杨式、吴式、武式、孙式等多种太极拳流派。

1949年中华人民共和国成立以后，新编了简化太极拳，48式太极拳，修订了杨式拳架为88式太极拳，相继又编制了杨式太极拳竞赛套路、陈式太极拳竞赛套路、吴式太极拳竞赛套路、孙式太极拳竞赛套路、武式太极拳竞赛套路及42式太极拳竞赛套路。各派太极拳虽然在动作、套路、风格等方面都各成一体，但它们之间仍然保持着一些基本相同的技术方法和运动特点。各派太极拳均要求：①静心用意，以意识引导动作，动作与呼吸紧密配合，呼吸要平稳，深匀自然。②中正安舒、柔和缓慢，身体保持舒松自然，不偏不倚，动作绵绵不断，轻柔自然。③动作弧形，圆活不滞，同时以腰为轴，上下相随，周身形成一个整体。④连贯协调，虚实分明。动作之间衔接和顺，处处分清虚实，重心保持稳定。⑤轻灵沉着，刚柔相济。动作不浮不僵，外柔内刚，发劲完整。

太极拳以掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠、进、退、顾、盼、定等为基本方法。在推手中要求以静制动，以柔克刚，避实击虚，借力发力，主张一切从客观出发，随人则活，由已则滞。尤其讲求"听劲"，通过身体触觉来判断对方力量的大小、方向、部位，并及时作出反应，如对方刚劲打来，我则以柔化之，"动急则急应，动缓则缓随"，随人而动，随机应变。

太极拳系的内容除拳以外，尚有太极刀、太极剑、太极枪以及对抗性推手等。经常练习太极拳，对于中枢神经系统、血液循环系统、呼吸系统等均有良好的作用。太极拳具有健身作用和治疗疾病的功效，成为国际医疗体育项目。太极拳运动越来越受到世界各国人民喜爱，其影响遍及五大洲。在日本、美国、加拿大、英国、法国、瑞典、新加坡、马来西亚等国家以及港、澳、台湾等地，开展太极拳运动尤为广泛。（参见彩色插页第36～39页）

（阚桂香）

陈式太极拳　太极拳流派之一。有陈式老架、新架之分。原有五个套路，又名十三势，另有长拳108式、炮捶各一套。陈式太极拳创自河南省温县陈家沟陈王廷（字奏庭，1600～1680）。陈王廷自幼习文练武，承袭祖传武技；后考为文、武庠生，文武兼优。明崇祯十四年（1641）任温县"乡兵守备"，曾"披坚持锐，扫荡群氛"。明亡后，隐居家乡，陶情於渔水，盘桓于山川。忙时耕田，闲时"造拳"。他编造的拳法，今称陈式太极拳老架。此拳是以陈氏祖籍山西省洪洞县旧传的拳艺，参以阴阳开合之理为基础，借鉴并吸收戚继光著《纪效新书·拳经三十二势》，结合《黄庭经》中的导引、吐纳方法创编而成。陈式太极拳老架共有七个套路，现仅流传第一路和第二路（炮捶），其他老架套路在清末已无人问津。大约道光咸丰年间（1821～1861），陈王廷五传弟子陈有本，去掉老架中的某些较难动作，编成陈式新架太极拳。

近代流传的陈式太极拳有一路和二路。一路特点是：以柔为主，由松入柔，柔中寓刚，行气运劲，以缠丝劲的锻炼为主，发劲为辅。体现出柔缓中显柔、缓、稳的特色。二路特点是：从松柔入手，刚中寓柔，以刚发劲为主，有窜蹦跳跃、腾挪闪展、震足等动作，体现出柔缠中显刚、快、脆的特点。其锻炼原则及练法要求是：意、气、身三者密切配合。以意行气，源动腰脊，

旋腰转脊，节节贯串。陈式太极拳在推手时以缠绕粘随为主，“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依”，在粘贴缠绕过程中，运用掤、捋、挤、按等方法：达到制胜对方的目的。

随着武术运动的发展，为适应国际、国内武术交流比赛的需要，1988年国家体委武术研究院组织有关专家，依据传统性、科学性、竞赛性的原则，编制了“四式太极拳竞赛套路”之一的“陈式太极拳竞赛套路”，该套路在融会了传统一路、二路技术动作的基础上，按照比赛规则创编而成。它更突出了陈式太极拳的有快有慢、快慢相间、刚柔相济的特点，又在“掩手肱捶”、“海底翻花”等主要发劲动作及“六封四闭”、“单鞭”等典型技术动作原有左(右)式的基础上，增加了右(左)式，使左右式对称，促进身体均衡发展。此套路在1989年已被国家体委武术研究院列入全国太极拳、剑、推手比赛大会的比赛项目之一。

(阚桂香)

杨式太极拳　太极拳流派之一。由河北省永年县人杨福魁(字露禅，1800～1873)，在陈式老架的基础上创编而成。杨福魁曾在河南温县陈家沟学得架式宽大、动作弧形螺旋的陈式老架太极拳，后逐渐删改了原有的纵跳、震足与难度高、发劲明显的动作，经其子杨建侯修订为中架子，又经其孙杨澄甫一再修订逐渐定为杨式大架子，即现今流行最广的杨式太极拳。该拳具有姿势舒展简洁，动作松柔，缓慢匀速的特点。杨澄甫将杨式太极拳的技法总结为十要；即：虚灵顶劲，含胸拔背，松腰，分虚实，沉肩坠肘，用意不用力，上下相随，内外相合，相连不断，动中求静。也把太极拳说成是柔中寓刚，棉里藏针的艺术。架式有高、中、低之分，可根据不同年龄、性别和体力条件来选择学练。随着武术运动的发展，为适应国际、国内武术交流比赛活动的需要，1988年国家体委武术研究院组织有关专家，依据传统性、科学性、竞赛性的原则，编制了“四式太极拳竞赛套路”之一的“杨式太极拳竞赛套路”，它在传统杨式太极拳技术动作的基础上，按照比赛规则创编而成。1989年被国家体委武术研究院列入全国太极拳、剑、推手比赛大会的比赛项目之一。

(阚桂香)

吴式太极拳　太极拳流派之一。创自河北省大兴县(今属北京市)人吴鉴泉(1870～1942)，也有人认为创自其父金佑(1834～1902)。金佑，满族人。初随杨露禅习杨式太极拳大架；后拜杨露禅次子杨班侯为师学杨式小架拳，以善柔化著称。鉴泉自小从汉族，改姓吴，又名爱绅。他幼秉家学，擅长小架太极拳。1921年，吴鉴泉受聘于北京体育研究社任教时，去掉小架太极拳中的发劲、跳跃与重复动作，突出轻柔、缓慢、圆活、连绵的运动特点，创编成吴式太极拳。此拳的基本技法是：悬顶弛项、含胸拔背、转腕旋膀、展指凸掌、弓腰(即坐腰、也叫塌腰)收臀、屈膝坐胯。做弓步时，要求两脚尖均朝前，头顶与后脚跟形成一条斜线；做马步时，要求左桩右柱或右桩左柱，即重心偏向进攻方向一侧。在转身变向时，不论转45°、90°、180°，都采取全脚碾转的方法。在技击上，强调以柔济刚，以静待动，以小制大，以退为进。全佑所传旧套路名为“吴式快拳。”近代流传较广的是吴鉴泉所创的式正招圆、舒松自然，紧凑中具舒展，架式小巧细腻，柔缓平和的拳套。

随着武术运动的发展，为适应国际、国内武术交流比赛活动的需要，1988年国家体委武术研究院组织有关专家，依据传统性、科学性、竞赛性的原则，编制了“四式太极拳竞赛套路”之一的“吴式太极拳竞赛套路”。该套路在传统吴式太极拳技术动作的基础上，按照比赛规则编制而成，其技术特点更为突出。1989年被国家体委武术研究院列入全国太极拳、剑、推手比赛大会的比赛项目之一。

(阚桂香)

赵堡太极拳　太极拳流派之一。因流传于河南省温县赵堡镇一带，故名。此拳架早期传

人为陈青萍(1795~1868)。关于陈青萍师承的说法有二：一说其师承张彦，追其技源自张三丰；一说其师承陈有本，追其技源自陈王廷。这两种源流传说，至今均无定考。

赵堡太极拳较陈家沟流传的太极拳架小巧紧凑，动作缓慢柔和。要求通过头直、身直、小腿直，达到立身中正；通过顺腿、顺脚、顺手、顺身、达到姿势合顺，强调发劲暗不露形，势势练成空圈。1933年，河南沁阳人杜元化著《太极正宗》，述及赵堡太极拳练法与源流。

当今，赵堡太极拳主要流传于河南。源于赵堡太极拳的“和式太极拳”，较赵堡太极拳流传要广。和式拳架首传自赵堡人和兆远(1811~1891)，他是陈青萍的入门弟子。和得到传授后，悉心研习，传授子弟。后经其长孙和庆喜致力传播，授徒日众，将其所传拳架名之为“和式太极拳。” （阚桂香）

武式太极拳 太极拳流派之一。清末河北省永年县人武禹襄（1812~1880）从杨露禅学习陈式老架；后又从陈青萍学陈氏新架，经过修改，创编了武式太极拳。此拳势动作简洁紧凑，架势虽小而不局促。要求出手不超过足尖，收时不紧贴于身，左右手各管半个身体，不相逾越；步伐小巧灵活，虚实分明，迈步时足尖先着地，尔后足跟着地再徐徐放下全足踏平；弓步前腿膝盖不得超过足尖，后腿不挺直高拔。拳势讲求起、承、开、合，动作连贯顺随，并要求“神宜内敛”，“先在心，后在身”，“以心行气，以气运身，意动气随，意动气随，意到气亦到”，达到意、气、拳势三者合一。此拳民国初年传入北京，后又传至上海、南京等地。

（阚桂香）

孙式太极拳 太极拳流派之一。创自清末河北省定县人孙禄堂(1861~1932)，在武式太极拳基础上，吸取形意拳进步必跟、退步必撤的步法特点及八卦掌拧旋敏捷的身法特点，并融入形意、八卦的某些技术手法、创编成孙式太极拳。特点是：进退相随，迈步必跟，退步必撤；动作舒展圆活，敏捷自然；转变方向时多以“开”、“合”相接，故又称开合活步太极拳。

随着武术运动的发展，为适应国际、国内武术交流比赛活动的需要，1988年国家体委武术研究院组织有关专家，依据传统性、科学性、竞赛性的原则，编制了“四式太极拳竞赛套路”之一的“孙式太极拳竞赛套路。”该套路在传统孙式太极拳技术动作的基础上，按照比赛规则编制而成，其技术特点更为突出。1989年被国家体委武术研究院列入全国太极拳、剑、推手比赛大会的比赛项目之一。

（阚桂香）

南拳 武术流派之一。流传于中国南方各地诸拳种的统称。南拳在400多年前即有史书记载。由于历史悠久，流传 地域辽阔，南拳的种类繁多，因地而异。广东有洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳五大拳种，还有蔡李佛拳、虎鹤双形拳、佛家拳、侠家拳、刁家教、岳家教、宋家教等；福建南拳有鹤拳、王祖拳、太祖拳、罗汉拳、梅花拳、连城拳、五兽拳、虎仔金刚拳及犬法、地术等；四川南拳有僧、岳、赵、杜、洪、化、字、会八大拳种及峨嵋拳、白眉拳等；湖南南拳有巫家拳、洪家拳、薛家拳、岳家拳等；湖北南拳有洪、鱼、孔、风、水、火、字、熊等八门拳；江西南拳有字门拳、硬门拳等；浙江南拳有洪家拳、黑虎拳、金刚拳和温州南拳等。南拳类的器械主要有南棍、大刀、大杆、四门刀、梅花刀、三尖叉(也称大钯)、单锏、双锏、柳公拐等，还有板凳、扁担和锄头等代用器械。

南拳的特点可归纳为：①稳马硬桥。它的步型、步法从外型而言，虽有高桩与矮桩、大架与小架之分，但都要求沉实稳固，做到高而不浮，低而不板。马步和弓步是南拳的主要桩步，强调十趾抓地，“落地生根”。桥，即指臂。要求两臂坚硬，肌肉隆起，内蓄劲力，拳谚云：“练得硬桥硬马，方能稳扎稳打”。②手法丰富。南拳的手法有拳法、掌法、勾手(鹤嘴手)、爪法、指法、肘法和桥法等。尤其是爪法、指法和桥法是区别于其它拳种的重要特征之一。爪法中有虎

爪、鹰爪、龙爪等；指法中有单指和双指之分；桥法是运用前臂进行攻防的技法，如沉桥、截桥、穿桥、滚桥、劈桥等。南拳通常在步型不变的情况下连续完成若干次上肢动作，故有“一势多手”、“一步几变手”之说法。③力发于腰。南拳的发劲，要通过腿、腰、背、肩以及全身的协调一致，贯穿顺达，拳诀说“力，其根在脚，发于腿，宰于腰，形于手”。如一个弓步冲拳，一般由半马步过渡，通过蹬脚、扣膝、挣胯、转腰、顺肩的过程，使力顺达于梢（手），出拳带钻劲；如一个马步冲拳，力要起于腰（根），传于臂，达于手。发劲时讲求先蓄后发，先收后放，“蓄劲如张弓，发劲如放箭”。④快慢相间。南拳在发劲上可分短劲（寸劲）、长劲、飘打劲、连绵劲与撞抖劲（即宗劲、震劲）等，演练中注重长短结合，快慢相间。如发短劲与撞抖劲时强调发劲要快，有爆发力；而发连绵劲或运用指法练习臂肌时，则要求速度均匀，体刚劲粗，缓慢发劲。⑤发声呼喝。南拳讲求发声，以声助威，以气催力。根据各种不同的劲力，发出各种不同的呼喝声音，一般有“嘻”、“喝”、“哗”、“嗨”、“咿”、“嗌”以及模仿一些动物的发声等。南拳的发声，一般遵循两个原则：一是结合动作发力而发声，做到力、气合一。二是模仿象形动作因势发声，做到形、意合一。

1949年中华人民共和国成立后，于1960年将南拳列为竞赛重点项目之一。近年来，随着竞技武术的推广和发展，南拳不仅在我国的南方各地深受人民喜爱，而且在北方练习南拳的人也越来越多。在国外，尤其是新加坡、菲律宾、印度尼西亚、马来西亚等东南亚国家以及港澳地区，也拥有较多的爱好者。1989年，中国武术协会受亚洲武术联合会的委托，组织部分专家创编了“南拳竞赛套路”，用作第11届亚运会的竞赛套路。1992年，中国武术协会又组织部分专家创编了具有南拳流派特点的“南棍”、“南刀”竞赛套路，用作第7届全国运动会武术比赛中的南拳全能项目。（朱瑞琪）

洪家拳　南拳拳种之一。俗称洪拳，系清代民间秘密结社洪门假托少林所传习的一种拳术。洪门相传创于清康熙十三年（1674）。另传起于清顺治十八年（1661）明将郑成功在台湾创立的“金台山”，该组织以明太祖朱元璋年号“洪武”的“洪”字立门，故称洪门。推行与从事洪拳练习，以倡习武艺为名，发展组织，宣传反清复明思想。洪拳，相传已有300多年的发展历史，在广东流行甚广，是广东“洪、刘、蔡、李、莫”五大拳之首。其流传区域亦广，如四川、湖北、湖南、广西、山西等地，在香港、澳门、澳洲、美国、加拿大及东南亚一些国家和地区也颇有影响。

洪拳的拳械套路多而杂，其主要徒手套路有：龙拳、虎拳、豹拳、狮拳、象拳、马拳、猴拳、鹤拳、蛇拳、彪拳、虎鹤双形拳、五形拳、十形拳、铁线拳、洪门拳、青龙手、武松手、白虎捶、子午捶、大洪捶等。主要器械套路有：单头棍、双头棍、铁包金棍、七点半棍、十点半棍、八卦棍、二十四枪头棍、海底藏针棍、十七连枪棍、十八连棍、平西棍、飞龙棍、桥梁棍、中栏棍、洪家伏虎凳、青龙刀、洪家二龙刀、大斩四门刀、关刀、大刀、双龙拐、洪家双刀、雪花盖顶双刀等。主要对练套路有：十二连拳、六合棍对练、棒对练、棒对凳等。

该拳要求身正步稳，下盘沉实。手型有拳、掌、指、爪、勾、鹤顶手等。手法中有沉桥、圈桥、封桥、冲拳、插掌等。步型以四平马为主，还有三角马、子午马，吊马和麒麟步等。身型要求含胸、立腰、收腹、敛臀、沉肩、垂肘、沉桥坐步。发力时要求蹬腿、扣膝、合胯、转腰，先蓄后发，猛力出击。有时还因势发声，以声助威。

洪拳是以龙、虎、狮、豹、蛇、鹤、象、马、猴、虎的象形与特性结合武术技法创编而成。有单形拳术，如龙拳、虎拳等；亦有混合形拳术，如虎鹤双形拳、五形拳、十形拳等。其风格特点是：手法丰富，腿法较少，步稳势烈，硬桥硬马，刚劲有力，以气催力，以声助威。湖北洪门拳劲刚势猛，故有“洪门一头牛，打死不

回头”之说。四川洪门拳还有南北两派之分。南派要求形、意、气、力、声的高度统一，主张以力服人，以威取胜，硬打直上，劲透过身，刚劲有力；北派拳势舒展，招式清晰，四平大马，扁侧进击，闪展灵活，发劲含蓄，拳势威猛，刚劲有力。（朱瑞琪　董德强）

刘家拳　南拳拳种之一。该拳渊源传说有三：一说为刘青山所创；一说由北江刘生所授；又一说为刘三眼所传。均缺少可靠依据。20世纪80年代前后，此拳流传已不多见。近年据广东武术调研组的调查，中山石岐镇长洲村黄友鸿练习刘家拳。据说是由其祖公黄金（系清廷的侍卫官，武进士）所传，1982年中山县萧永定曾表演了刘家拳。

刘家拳主要流行于广东中山、钦州、廉江、高州等地。其拳术套路有：大运天、小运天、十拳、天边雁、八图功和刘家五形拳等；器械套路有刘家棍和刘家刀等。刘家拳多用吊马、拖马、侧闪等基本步型。身法有“蟾蜍爪，虾公腰”之说，所谓“蟾蜍爪”系粤语发音，即蜘蛛爪。意思是说桥手快速敏捷，犹如蜘蛛捕食；“虾公腰”则形容肢体转动灵活，似河虾在游动时躯体屈伸摆动运转自如之意。其基本拳理突出一个“灵”字，如拳诀云：“进似追风箭，退似雷电闪，走步须灵活，出手似云烟。”其风格特点是：短桥短马，灵活多变，步走四面，拳打八方。

（朱瑞琪　董德强）

蔡家拳　南拳拳种之一。相传由广东番禺人蔡展光于清乾隆初年（1740前后）所传。此外还有两说：即为少林寺和尚蔡福自闽传入粤；或说由蔡伯达传授，均无考。蔡家拳拳术套路主要有：十字拳、拳肘手、六连拳、柳碎梅、百鸟归巢等；器械套路主要有单头棍、双头棍、蔡家三矢大钯、双刀等。步型多以高四平马、跪步、歇步为主；步法以三角马、插步为主；手型中突出凤眼拳，多以挂、插、哨拳、扫掌、顶掌、插指等手法为主。特点是：在变招转势中突出“灵”和“快”字；攻防技法讲求“主攻偏门、离桥（不架桥、不粘桥）抢攻、消身（侧身躲闪）借力”；要求势势相接，招招相连，犹如暴风骤雨一般。

蔡家拳主要流行于广东湛江、茂名、化州、高州、水东、江门、中山、佛山、番禺、从化、花县、南雄、韶关、广州等地。

（朱瑞琪　董德强）

李家拳　南拳拳种之一。在广东较流行，因风格各异而有“新会李家拳”与“惠州李家拳”之分。①新会李家拳，为广东“洪、刘、蔡、李、莫”五大拳种之一，由新会县大泽区七堡乡人李友山所创，距今已有二百多年历史。李友山门徒众多，较著名的有伊基合、陈享、林绍乾等。林绍乾于1853年先后在高州、廉江、合浦等地收徒传授武艺。新会李家拳在新会、江门、广州、佛山、惠州等地传播较广。其流行的拳术套路有五连手、中六连、七连手、哨打、短扣、三十六肘；器械套路有子午连环棍、双头大圈点棍、金锁连环双刀等。其特点为：长桥大马，多肘法，偏身偏步，质朴刚劲。要求沉实稳固，蓄劲充沛，出手迅猛，力点准确。拳诀云：“缩头贴肩两手硬，疾力撮为进步行，团胸虎背二字马，吞肩缩脯即出肘。”即要求身法紧收屈敛，缩小身体面积，以便能钻空打入对方。在劲道上强调先蓄后发，先收后放。

②惠州李家拳，为惠州近郊火地村李义（别名存义）所创。李义生于清乾隆十三年（1708），幼年跟随父亲李玖习拳，9岁随父闯荡江湖，在罗浮山又向玉龙禅师学艺，武技有了长足进步；后又拜北方拳师陈荀息为师。艺成回到惠州火地村开馆教拳，传于李隆（别名林宣），李隆传李国辉（别名金宝）、李国彪、李国山和李素尼四人，此为第三代；李国辉等又传李观寿、李谭锦、李兆坤、李带、李发等人，称为第四代。距今约有二百余年历史。惠州李家拳主要拳术套路有：八卦拳、三门拳、石尊、小十字、大十字、赤练、散手拳等。器械套路有：单头棍、双头棍、单双头棍、中栏棍、长龙棍、卡武双刀，钯头、铁尺、大刀鞭等。对练有铁尺对鲁针、钯头对单刀藤盾、大刀对单刀藤盾、拳对

练、空手夺双刀、鲁针对铁尺藤盾、缨枪对铁尺鞭等。因李义有南北拳技的功底,故他创编的惠州李家拳,具有南拳北腿熔于一炉的特点,以单肩、侧身、虚步为主,讲求攻防,掌法多变,多跳跃,擅腿法。动作矫健,以灵活多变著称。 (朱瑞琪 董德强)

莫家拳 南拳拳种之一。传说为福建少林寺至善禅师所创。清嘉庆十五年(1810)由广东惠州府海丰莫蔗蛟所授,再传予东莞火岗村的莫达树、莫四季、莫定如、莫清骄等人。经过他们的习练、切磋,形成了莫家拳。此拳种在广东惠州、东莞、广州、佛山、顺德相当流行。现已传播到香港、澳门、英国、美国和东南亚等国家和地区。

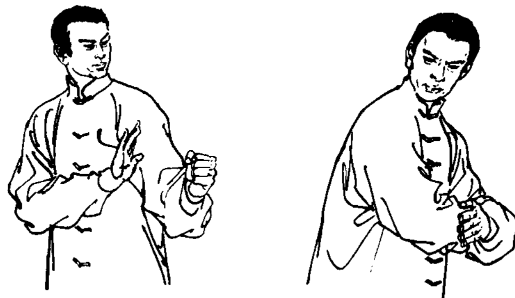
莫家拳的主要徒手套路有莫家拳、黑虎拳、谷穴拳、人字张拳、桥头拳、白虎拳、四门拳、尽箭拳、力重拳、再战拳;器械套路有落地棍、莫家大钯、打单枝、中盆棍、回龙枪、二郎棍。还有对练套路及桩法套子等。主要手法有冲拳、撑拳、攻桥、压掌、横肘、连消手、玲珑手、三角手;腿法较多,拳家说"莫家讲腿法",如撑鸡脚、穿心脚、虎尾脚、钉脚、钩镰脚、后弹脚、翻身脚、后蹬脚、凌空双侧踹等;身型以侧身斜肩和左桥右单支为主。它的运动特点是:手法严密,攻防结合,长短互用,拳势勇猛,步法灵活,腿法多变。如歌诀云:"拳行如虎势,脚(腿)法高中低,身灵步活力,长短劲俱齐"。 (朱瑞琪)

佛家拳 南拳拳种之一。据传出自佛门,故名。1814年左右,广东省新会县京梅乡人陈远护自肇庆鼎湖山庆云寺习武有成,后返归故里设馆授徒。自此,该拳始传至民间。陈远护将佛家拳传予其侄陈亨,后陈亨将佛、李、蔡三家拳术融会贯通,独创蔡李佛拳。广东罗定人梁天柱(又名梁方五),是习练佛家拳的佼佼者,曾在二三十年代参加了中央国术馆在南京举办的擂台赛,荣获第一名。

佛家拳主要流行于广州、韶关、新会、封开、罗定、新兴等地。主要拳术套路有:内家拳、金铮拳、罗汉出洞、三十六点拳、凤鸾拳、三奇星拳、达摩拳、小八仙、夜虎出林、鹰爪拳、虎爪梅花拳、伏虎拳、铁线连环拳等;器械套路有大象棍、五郎八卦棍、吊哈棍、拦门寨刀,抗龙刀、梅花枪、佛家太子剑、双锏、软鞭等。对练套路有罗汉对拆、单刀对枪、四人对拆等。其主要手型有掌、爪、槌;手法有标、扛、割、沉、槌、封、拍、擒、拨、挂槌、劈槌和双关手等;腿法有卸、跪倒叠脚、上马飞脚等。特点是:多用掌法,而少用腿法,刚柔相济。但也有两派:一派以柔为主,以刚为辅,花旦手,软如棉,讲求吞吐浮沉,突然用劲,力达指尖;另一派为长桥大马,直臂挥舞,运用阴劲,到位时再加钻力。 (朱瑞琪 董德强)

蔡李佛拳 南拳拳种之一。该拳由广东省新会县京梅乡拱北人陈亨(1805/1814~1875)所创。陈亨为一农家子弟,12岁随叔父陈远护练习佛家拳,19岁向李友山学习李家拳;后又远道求学,拜罗浮山隐居还俗僧人蔡福为师,34岁后返乡设馆授徒。经陈亨潜心研习将三家拳法之精华熔于一炉,形成一支新派,为纪念恩师及所学之源,故取名为"蔡李佛拳"。此拳自陈亨至今经过了140余年的流传,枝繁叶茂,成为广东岭南拳术一大流派。流行于广州、佛山、肇庆、番禺、南海、江门、新会、中山等地,广西、台湾、香港、澳门等亦有流传;在新加坡、菲律宾、印度尼西亚、马来西亚、英国、法国、澳大利亚、日本等国家也颇有影响。

蔡李佛拳的套路内容十分丰富,拳术套路约有38套,其中分初、中、高三级:初级拳有



小梅花、小十字、走生马等；中级拳有平拳、十字扣打、梅花八卦等；高级拳有五形拳、虎形拳与白模拳等。器械套路63套，有单腰刀、小梅花双刀、左右十三枪、钩镰枪、双夹单棍、抽杀八卦棍、青龙剑、飞龙梅花双剑、方天戟、小金刚钯、铜捶、金龙软鞭等。对拆(对练)套路44套，有五形拳对拆、白模拳与蛇鹤拳对拆、双夹单棍与大红旗棍对拆、单腰刀对缨枪对拆、三人对拆、四人对拆、四门桥对拆等。此外还有各种桩法类22套，有马桩、秤桩、三星桩、穿龙桩、大开门桩、练步桩、大八卦桩、大梅花拳桩、梅花刀桩、八卦棍桩、小竹林桩等。

蔡李佛拳综合了蔡、李、佛三家拳术之长，融于一体，其特点总括为：身型端正，肩松腰活，动作舒展大方。“姜子槌”是此拳种的独特手型，手法要求长、中、短结合、左右开弓，出手如轮转，势势相连，变化莫测；腿法疾速而隐蔽，屈伸性腿法较多，手脚配合密切；劲力充沛，势雄力猛，有推山移海之势；吸气蓄劲，吐气发声，常发“域(画)、的、益”三音，故有“听其三声者可知其为蔡李佛派”之说。

(董德强　朱瑞琪)

侠家拳　南拳拳种之一。相传为大侠李胡子所传，故又称“侠拳”。李胡子从四川峨嵋来广东在肇庆鼎湖山庆云寺挂单，将侠家拳传给僧人王隐林(又名王飞龙)。王隐林还俗后在广州黄沙兼善街开设武馆授徒，所传弟子著名的有：王汉荣、王伦、王敬初、蔡以公、王林开、潘鉴等。而后徒徒相传，侠家拳得以繁衍流传。

侠家拳主要流行于广州、南海、顺德及香港、澳门等地。拳分初、中、高三级：初级拳有小罗汉；中级拳有虎鹤相斗；高级拳有大罗汉。还有侠家刀、侠家枪(左把枪)、九点十三枪响棍等器械套路。其主要步型有弓步、横弓步、马步、虚步、开立步、跪步、扭马步、仆步、女字步等；步法有三角马、摆步和铲马等。手型有拳、掌、指、爪、勾、凤眼拳等；手法有抛拳、冲拳、以冲锋抛拳为主；腿法有前蹬、后蹬、正踩、侧踹、打腿、斜飞踢等。基本特点是：拳法刚烈、威猛。动作长桥大马，大开大合，以发长劲、抛劲为主。以下为侠家拳的几个动作节选：



1. 横扫腿



2. 马步冲拳



3. 挞拳



4. 法指



5. 弓步肩撞

(朱瑞琪　董德强)

南枝拳　广东地方拳种之一。属南拳类。由广东省陆丰县碣石人陈南枝(字鉴山，1847～1925)首传。陈南枝少年习练家传武艺，成年后拜武林名家杉先生为师，深悟武术之妙，刻苦研练，形成独具风格的拳术，并在潮汕地区设馆授徒，后人为纪念陈南枝将其传授之拳术冠以“南枝”名，至今已有近百年历史。

南枝拳在广东潮汕地区分为二支：一支在普宁、潮阳一带。主要传人有陈四大、陈任夷、

陈宏、谢坤记等；另一支在揭阳一带。陈南枝的弟子黄国荣、魏肉园、周玉添、洪利、林庭、洪卿、许英豪等，均能承其技，传其艺。

南技拳盛行于广东海丰、揭阳、普宁、潮阳、澄海、汕头、潮安等地。香港、澳门及东南亚等地亦有流传。主要拳术套路有连环拳、四步拳、少林势步、十字步、踏四蹲拳、利剑穿心拳、飞舞拳、盖日拳、削竹拳、天罡地煞、娘子梳妆、百鸟朝凤、猛虎出洞等；器械套路有落地开花双刀，连环锏洗马踢刀、伏虎棍、十八虎庄棍、雄鸡啄粟棍等。主要步型有马步、弓步、吊马、虚步等；手型有凤眼拳、拿拔手、单指、爪、拳、掌等。手法多用冲拳、凤眼拳、顶腕、虎爪、劈手；腿法多用侧踢、飞蹬、转身侧踹、踩腿、蹬地飞跳步等。基本特点是：动作简练，步稳力沉，发招刚劲，手足并用；近身擒拿，能攻善守，进退快捷，连消带打；步走四面，拳打八方，灵活多变。

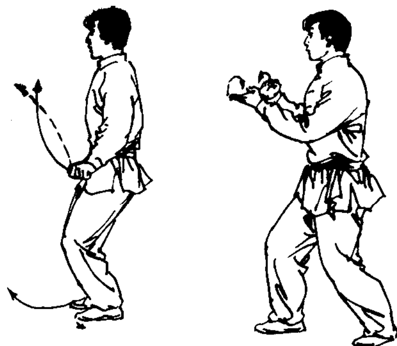
（朱瑞琪　董德强）

咏春拳　亦称“永春拳”或“泳春拳”。据传由福建省连城县严咏春（又名咏春三娘）所创。相传，清嘉庆年间，福建有一位名严四的少林高手自泉州逃难至连城隐居，严有一女名咏春，自幼随父习武。一日，咏春在河边洗衣，偶见一白鹤与一条青蛇在激烈争斗，她仔细观察之后顿有所悟。于是她将蛇鹤相斗的缠绕吞吐动作结合南派少林拳法创编出早期的咏春拳。严咏春又将此拳技传与丈夫梁博涛（江西人）。此后，夫妇二人在连城县设馆授徒，后又辗转江西南下，在广东省南雄县和高要县广授弟子。弟子们在广东各地亦陆续授徒，均为咏春拳的普及和发展起了重要作用。

咏春拳盛行于广州、佛山、肇庆、顺德、鹤山及福建、港澳等地；国外加拿大、美国、日本及东南亚等国亦有流传。

咏春拳基本功套路有八分箭拳（单人或双人练）、一偏一箭拳、飘膀爆指（双人或单人练）、压腰、黏手、打竹桩、三星桩、木人桩等；拳术套路有小念头、标指、寻桥等；器械套路有齐眉玉女棍、二字刀；对练套路有大刀拆凳等。咏春拳以上、中、下三膀手为基本动作。手型有凤眼拳、柝叶掌、挫手。手法有左右破排手、沉桥等；步型以高桩马（二字钳羊马）为主；身型要求沉肩、落膊、含胸拔背，抱拳护胸、护裆。身法讲求闪身、贴身和紧迫快打。此拳动作姿势较高，招招式式既重规格又重实用。“二桥上势”是咏春拳的典型桩势，也是实战练习的预备势。讲求“三式”，即攻击的目标、力度、方向；“六力”，即腰、胯、踝、肩、肘、腕六个部位的协调用力。强调水无常形，式无常势，法贵应变。拳诀有曰：“里帘必争、来留去送”，即防守时务必将对方的攻击点排斥在自己的防守圈外，进攻时要抢进对方的防守圈内。对方进攻时要吞其来势，牵其来力，引进落空；一旦对方抽手逃脱，要顺势而入，送招反击。还有“擒头翘尾、擒尾翘头、擒中飘膀起”之说。即头、尾、中分别所指腕、肘和前臂，如对方按压（擒）腕部，则抬起肘部，顺势化解；如按肘部，则腕部上翘，引力向后而卸；如按中间，则要屈肘向上，飘（捉）膀竖手，以卸来势。这是咏春拳拳理中“不顶不硬，以巧力化千斤”的化解方法。

咏春拳的主要特点是：动作朴素，招法实用，手法丰富多变，起脚必配手，发腿隐蔽，出手护中。短桥手，上拦下拨，连消带打，贴身靠打。以下为咏春拳的几个动作节选：



1. 半月沉江　　2. 孩儿捧花



3. 双枝昭阳



4. 双龙探海



5. 青龙出水(左摇空门)



6. 青龙出水(右摇满门)



7. 一枝梅花(挑手)



8. 将军出箭(左)



9. 将军出箭(右)



10. 霸王开弓



11. 孩儿抱斗

(朱瑞琪)

龙形拳 南拳拳种之一。为广东惠州林耀桂首传。据传,清道光二十八年(1848),福建少林寺和尚黄连矫(祖籍海丰,人称海丰和尚)避难至惠阳梁化圩,因感主人林德轩收留厚待之恩,遂把少林寺武艺传授其子林庆元;庆元又传子耀桂;耀桂再拜罗浮山华首台主持大玉禅师为师,学艺4载,后将所学武技融会贯通,创出龙形拳。

龙形拳流行于广东惠阳、博罗、南海、番禺、顺德、东莞、佛山、肇庆、广州和香港、澳门等地;并远播至英国、美国、加拿大等欧美国家。其主要拳术套路:初级拳有十六动,三通桥、鹰爪、猛虎跳槽、毒蛇拦路、逼步三通、毒蛇吐气;中级拳有龙形摩桥、五马归槽、立五形;高级拳有七段梅花、八段画眉跳涧等。主要步型有双弓步、川字步;步法有追步、点步和跃步等,进退敏捷、沉稳。动作姿势如"游龙攀云",含胸拔背、沉肩坠肘,两肘护肋,两拳护心,两腿护裆、沉气实腹。要求三尖相对(即拳对鼻,肘对膝、膝对脚)。以"标、弹、沉、速、化"五劲为主,以暗劲、寸劲见长。发劲时以腰为轴,由腿至腰达于手,吞吐分明,沉实迅猛。讲求五形合一,即:头、眼、身、腰、腿外五形与神、志、意、气、劲内五形要协调完整,合为一体,达到"出拳如射箭,退守似弓弦"的境地。总体特点是:套路短小精悍,腿法较少,出击隐蔽;手法严密,劲力沉实迅猛。如拳诀云:"动若神龙游太空,静似玉女守深闺"。

(朱瑞琪　董德强)

朱家教 广东地方拳种之一。属南拳类。据传为清末广东五华楂水区乌石头乡朱黄二首传。朱黄二原粗识武技，后到佛山拜师学艺，苦心习练有成，晚年回归故里，在族中传授武艺，颇负盛名。后人将朱氏所教拳术称为“朱家教”。朱黄二门徒众多，其子朱亚南武艺最精；朱亚南又传其子朱进，朱进继承父业，以教武行医为生，所传弟子甚广。亦有一说，认为朱家教始于明朝亡败之后，当时身怀绝技的武林志士，为反清复明作准备，组织训练武装力量，他们传授的拳术定名“朱家教”，寓不忘明帝朱洪武之意。

朱家教主要流传于广东五华、兴宁、梅县、紫金和汕头等地。其主要拳械套路有：粗五项、幼五项、七星步、对手、凤爪三角掌、和手、百日早、直摇手、曲摇手、上拣膝、十八排尖棍、对拆及对拳等。以弓、马、跪、蝶为基本步型；掌法有单、双掌，穿杨掌，直、曲摇手掌；手法有滑、脱、虚、实、挑、扣、劈等。身型要求悬头坠顶，空胸紧背，抱膝裹裆，出手与眉平，后手紧贴肋。其基本特点是：高马硬桥，以手为主，手脚配合，动作连贯，闪转灵活，变招迅猛，以目传神，气沉丹田。

（朱瑞琪　董德强）

白眉拳 南拳拳种之一。为广东惠东县梁化墟人林合所创。林合（字瑞初，1831～1908），少时酷爱武艺，10岁习武，17岁后随海丰和尚黄连矫习拳10年。清同治元年（1862）在梁化设馆授徒；后于广州华林寺巧遇一竺姓僧人，再次拜师学艺，武技愈精，遂开“大同会武馆”（现广州人民公园前安槐里），将所习授之技称为“白眉拳派”，自此，白眉拳在广东流传。另有一说，白眉拳系四川峨嵋山白眉道人传至广东。此说尚不可考。

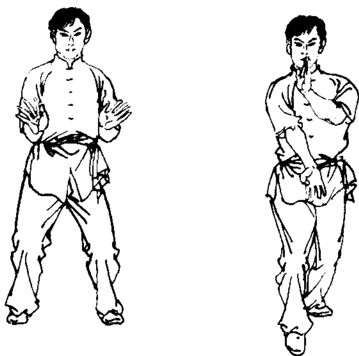
白眉拳拳术套路有小十字、十八摩桥拳、三门八卦拳、六劲神摩拳、地煞拳、七点梅花拳、直步拳、虎步拳、九步推拳；器械套路有飞凤单刀，大阵棍等。其练法要求含胸拔背、沉臂落膊（即沉肩垂肘），两肘不离肋，两手护胸。身形讲求浮沉吞吐，做到“手随身去，身随步转”。手法严密、摸黏，长短桥结合，击发时要尽量伸长，做到“出手如雷击，发劲似放箭”。拳诀云：“两手不归随手去，得桥抱马过三关”，“手封上门，脚打下门”，“走出梅花，脚起无影”。劲力要求完整合一，刚柔相济，劲随气发，一气呵成。白眉拳总体特点是：桩势较高，步法稳健，以步带腰，手法密集多变，长短桥兼用，大进大退，大开大合，注重内劲。主要流行于广州、佛山、广宁、惠阳、肇庆、新兴、深圳及香港、澳门等地。（朱瑞琪　董德强）

五祖拳 南拳拳种。又称少林五祖拳、五祖鹤阳拳。所谓五祖，据《太祖拳谱》记载：“一太祖、二罗汉、三达尊、四行者，五白鹤”。该拳的称谓来源福建民间传说有二：一说五祖拳为清代泉州少林寺清草和尚蔡德宗（忠）、清芳和尚方大洪、清色和尚马超兴、清如和尚胡德帝、清生和尚李释（式）开所传的泉州少林拳，后人将这五僧人尊称为“少林五祖”，其拳术即称之为“少林五祖拳”。另一说是此拳以鹤拳为根基，有“白鹤手、齐天指、太祖足、达尊身和罗汉步”等招式，并吸收了凤阳拳师的技法，故又称“五祖鹤阳拳”。

据闽南各地集存的《白鹤拳谱》记载：“……拳有五祖：太祖、罗汉、达尊、行者、白鹤，其中白鹤拳为年轻后起之一种。”据查，白鹤拳起于清康熙年间，即在300多年前已流行于闽南一带。清咸丰年间晋江县安海镇邦尾村蔡玉明（鸣），精通五祖拳法。他吸收其他南、北各派之长，进一步发展与完善了五祖拳的技法和理论。

五祖拳流行套路约有70余种。其中徒手套路主要有：三战、二十四拳、天地人间、大套三战、平马战、左战、五虎战、挑卡、打角、双绥、三战十字、中管、对壮、千字打、连环、三角摇、清风、天罡、沉头、双爪、双连、斗底、连城、头札、二札、三札、四札、地煞、五步摇、鼓推边、双角、头遭、海底穿针、指地坐莲法、落地金钩剪、指地闪掘法、开擒前后掘法、扫脚开弓法、左右

擒刈法等；器械套路主要有：金鸡独立单刀、玄女单剑、四门打角（棍）、短槌（棍）三战二面（棍）、双头槌（棍）、恶蛇绕树槌（棍）、贤女槌（棍）、太祖槌（棍）、白蛇卷地槌（棍）、青龙卷水槌（棍）、仙人指路槌（棍）、丈二槌（棍）、柳公拐、金花枪、月牙枪（亦称月眉刀）、钩镰枪、方天画戟、齐头大刀法、开山大斧、猛虎出林钯、关刀（朴刀）、青龙大刀、两伞法、锄头花、藤牌、梅花双刀、双剑、双斧、双锏、双铁鞭（双铁叉）、双剑钩、虎尾三节棍等。



五祖拳要求头正项直、两肩下坠、尾闾要落，故有"鹅头蜻蜓腰"之说。手法讲求"吞、吐、浮、沉"四字：吞如洪水卷地，吐如疾箭离弦，浮如风吹羽毛，沉如顽石投江。冲拳时先松后紧，先收后放；发劲时先柔后刚，以气催力。桥法强调"有桥桥上过，无桥添作桥、见桥即断桥、粘桥不离桥"。步法要求步先稳而后身动，稳固沉实。步型的基本练法有两种：一是十趾抓地，步法变化轻盈；一是十趾跷（是趾上跷），步法稳健落地重。无论哪种练法均要求"紧裆捉胯"，即完成马步时，两大腿股四头肌要稍向内侧夹束，形成"紧裆窄马"的架式。其特点是动作简练，拳势激烈，劲力刚猛。手法较多而腿法偏少偏低，手不离中门，技不离子午。发力时，以蹬腿（踏足挺膝）、转腰、卸肩、力着于点的"金刚劲"而示勇猛之形，适时提气撼声以助拳势。

该拳主要流行于福建、厦门、晋江、闽南等地；菲律宾、新加坡亦有流传。

（朱瑞琪）

达尊拳　福建地方拳种。传流于福建省闽南、漳州一带。据传，自唐代以来，开元寺就有习武健身的寺规。该拳是该寺僧众习武之术，故称达尊拳。开元寺毁于清同治三年之战乱中，幸存之僧众迁于漳州南门龙眼营通元庙（该庙至今尚存），使开元寺的诸拳技，包括达尊拳传于寺外，流传至今。

达尊拳多用掌法，常见的有：切掌、削掌、搓掌、啄掌、摇掌、托掌、父子掌（仙人撒网）、佛手掌（连环挑打掌）等。其中佛手掌保留了佛门礼法特色。爪法亦多由掌法变化而生，讲求擒、搭、扣、拿的指腕之功夫。拳法多用弹拳，扣拳等，讲求冷弹劲。腿法均以中、下盘低腿为用，不求上盘高腿。身法上要求含挺兼用，正侧结合；在劲力上讲求摇身抖胛，借腰抖发，短促顶撞，发出爆发力；在技击上讲求先闪后发，先化后打，守中带攻，攻守兼备。同时还强调强攻硬打，以硬克硬，以攻制攻，以刚破刚，所以达尊拳注重基手（桥手）的硬功操练。该拳的主要拳术套路有：罗汉颠、蝴蝶掌；器械套路有：达摩护身棍、梅花棍、禅仗、铁尺、双锏、飞镖等。

（王华锋）

虎拳　福建地方拳种之一。属南拳类。又称虎尊拳。因源于福建省永福县（现为永泰县），故又称"永福虎尊"。尊字取意虎为百兽之王，虎字指将虎形融为拳意。又因习之者难，成功者必受人尊崇，故称虎尊。

虎拳是清乾隆年间，永福县洑口村人李元珠所创。李自幼习武，精于牛法、狮法等诸多拳艺，在此基础上，仿虎之形，取虎之技，贯之以理、融为拳意，精心创编了虎尊拳（即母拳，指第一路拳）。李氏晚年将虎尊拳传授给郑登光、李昭北二徒，郑擅长"虎腿"技艺；李深谙"虎爪"绝招，至今福建民间还流传"登光脚、昭北手"之说。郑登光居于永泰山区，仅传郑氏族人；李昭北艺成后到福州、西山等地授拳，传人甚众。虎拳在福州、闽侯、长乐、南平、三明、仙游、莆田等地流传较广；在江西、广东、香港等地以及日本、北美、西欧等国也颇有影响。

虎拳主要拳术套路，徒手有三战（三箭）四门、猛虎下山、角短、剪手、千字打、猛虎洗爪、虎仔伸腰、仆地虎、太子游城、关公拉须、关公拖力、日月连环脚、虎形五技拳等；器械套路有笔架叉、狼筅、丈二杖七十二步、齐眉杖等；对练有双虎跌、两虎相斗、对杖等。

虎拳套路短小、简练、紧凑。步型、步法均偏小，以三七步为主。要求做到桩步沉稳、底力充足。"前三后七坐马，不丁不八阴阳步，三点落地就生根"；"脚要钳缩力要催，移步好比石磨转"。手法多用虎爪和拳掌，有"手象车轮"之说。练习中注重气的配合，运用丹田之气，以意导气，力随气出，做到形、气、劲、意的完整统一。攻防上强调"手法多变、脚步多移，逢桥断桥，无桥造桥"，"逢空则补"，突出近战短打，防中带攻，明防暗攻，以刚制刚。同时还主张见力借力，见力化力，硬中见柔，出手真硬，化手真柔。对腿法的运用持慎重态度，拳谚有"脚有多法，用必谨慎"，"起脚三分虚，无搭不起脚"之说。虎拳要求发劲凶猛。练时吞喉露齿，狮嘴麒麟目。常发声吐气，闭气催力，震脚助威，以扬其势。突出了刚猛势烈，以刚制刚的运动特点。（朱瑞琪）

浙江南拳 拳种之一。浙江各地区流行的南拳总称。包括温州南拳、台州南拳、金华南拳、杭州南拳、宁波南拳等流派。

浙江各地的南拳，自成体系，有高桩低桩、满手半手、主刚主柔、重内重外、步轻步重之分。但总的特点是：多以四平马为主，沉桥落膊，稳扎稳打，落地生根，手法较多，腿法少，刚劲有力，以气催力，气力合一。

（朱瑞琪）

温州南拳 浙江南拳之一。明嘉靖年间何良臣著《阵记》与万历年间《岐海琐读》一书记载此拳。据温州拳械录载：此拳与福建南拳有密切关系，且与内家拳、太极拳也有一定的内在联系。1929年在"浙江国术游艺大会"上，瑞安谢忠祥表演了温州南拳代表套路"六步拳"，经专家考证为明代古拳种。至今拳术套路有战拳、鹤拳、虎拳、步拳、连环拳、中栏、鸡拳等200多个；器械套路70多个；对练十数套。

温州南拳桩势较低，含胸拔背，沉肩闭胛，落地生根。讲求身如车轴，力由根发，劲力通达，呼吸顺畅，吞吐得宜。进则小马蓄劲，退取进势，守中寓攻。技击动作擅用砸眼掌、骑连环掌、猫儿翻身、长短拳等。主要特点是：动作齐整，风格古朴，手法多变，腿法精巧，以形为拳，以意导气，以气催力。

（朱瑞琪）

硬门拳 江西地方拳种之一。属南拳类。在江西有多种支派，著名的有"马家"与"猴家"。它们的特点分别是："马家"架子大，动作舒展；"猴家"架子小，紧凑严密，灵活多变。

硬门拳主要流传于南昌、丰城、清江、宜春等地。主要套路有：大田门、小田门、六九（五十四动）、牛耳刀、大刀、钯、棍、板凳等。形体要求是头正、颈直、沉肩、挺胸、直腰、裹膝、扣足。步型以弓步、马步为主，切忌掀脚拔跟。上肢动作要求力通"三节"，即根节、中节、梢节，强调"重力活腰"，发劲于腰，顺于肩、达于手。劲力上主刚，擅长发硬劲。进攻时讲求硬打硬进，以刚制刚；防守时，做到含胸、收腹、转身、退闪，力求避开锋芒，柔而后发。总体特点是：套路短小精悍，动作结构紧凑，左右互换，往复连环，发劲刚爆，拳势猛烈。

（朱瑞琪）

黑虎拳 地方性拳种。同称"黑虎拳"者有三。①浙江台州黑虎拳。南拳类，称浙江南拳，盛行于浙江台州地区，创始于何人何时无据可考。此拳手法有：捶（冲）、抓、拿、掼、搂、砸、劈、扫、撩、砍、撞、压等；肘法主要有：靠、撞、提等；桥法有：盘、切、圈等。主要步型有：四平马、不丁不八（四六步）等。对身型的基本要求是：头正、项直、沉肩沉桥、含胸敛臀。对发力的基本要求是：根于脚，发于胸，达于手；以心

行气，以气行力，发声助力；讲求寸劲（爆发力）、长劲、沉坠劲、撞劲等。套路演练时要求：气势连贯，气沉丹田，鼓贯全身，臂坚腰实，落地生根。在攻防技术上讲求掌、指交叉使用，拳、爪、肘交互并兼。此拳包括的套路有：少林黑虎、小黑虎、黑虎架、五虎拳等；②四川黑虎拳。系矮桩长手拳，多流行川西、川南一带。创于何时何人不可考。该拳主要手法有：劈、冲、撩、捞、拿、砍、宰、削、截、抓、扣、挖等；常用的腿法有里缠、铲踹、扫腿、蹬腿、虎尾腿、弹剪腿、挂撩腿等；步法多以连环步为主；身法讲求斜身贴靠，仰俯屈伸，拧旋转折等。技击讲求同侧手脚并用。主要动作有：黑虎出洞、黑虎掏心、猛虎还岭、伏虎相争、饿虎扑食、虎跃山岗、剪尾倒竖等。③甘肃黑虎拳。属四门拳系，主要流行于甘肃礼县、西和、平凉、岷县、甘谷等地区。创始于何时何人亦不可考。此拳手法讲求拳、掌、肘兼用，相辅相成，以挑、砸抄、推、冲、切、按、击、顶、截等为多见；肘法有：砸肘、击肘、按肘、坐肘等；腿法以弹腿为主，兼有膝法。其套路要求结构紧凑，拳势舒展大方，动作快速迅捷，劲力充沛，节奏鲜明，一气呵成，表现勇猛凌厉，锐不可挡之势。主要动作有：黑虎掏心、腋下翻掌、弓步顶肘、提膝切掌、弓步劈掌、双风贯耳、大鹏展翅、野鸟归林、震脚推山等。（王华锋）

孔门拳 湖北地方拳种之一。属南拳类。据拳谱记载：为明末清初人严伏所创，原称“空门”。严伏传子严龙、严虎，再传孔佐停，孔氏又传明应仙等，后称“孔门”。流行于湖北大冶、黄石、武汉、鄂州、鄂东各县及荆、沙、宣一带。粤、沪亦有传习者。主要拳术套路有：虎占山、猛虎下山、龙虎斗、逼龙珠、龙势、虎势、凤势、九滚十八跌共8套。中华民国时期在武汉增加了“云燕”称半套，故有“孔门八套半架子”之说；器械套路有前开剑式、八仙剑等。

孔门拳以弓、马、虚、三七、独立与坐盘等步型为主；步法以中桩侧身一字开裆步为主，多以脚前掌着地，成趾落膝跪，龟背牛臀之式；拳法有侧、化身、冲、捞等；掌法有滚、搓、撤等；手法有云、十字、枝字、拿、鸳鸯飞花等；腿法多箭弹，还有踢、缠、扫、崩等。套路中还有窜跃跌扑动作，如鲤鱼打挺、乌龙绞柱、抢背等。身法要求窝身窄扁，吞吐浮沉。总体特点是：拳架舒展洒脱，轻快灵活，柔中寓刚，手腿并用，既有南拳刚劲挺拔及手法丰富的特点，又吸收了长拳中的部分腿法及轻巧利落的跌扑跳跃动作。（朱瑞琪）

鱼门拳 湖北地方拳种之一，属南拳类。相传明末清初年间，有戈定、韩通、董奎、赵玄、薛礼、钟师6位武林义士，隐于咸宁泉山金风峡，因观鱼在水中穿逐转跃之妙，渔人撒网用力之巧受到启悟，共创此拳，故又名“鱼门六家艺”。清末，陈光周（咸宁人）到武汉传授鱼门拳，名噪一时。陈传艺于胡连、刘义涛等。

鱼门拳在武汉、咸宁、沙市、汉阳、红安等地流传百余年；江西也有传习者。其流行的主要套路有六和图、八阵图、燕青图、六角长拳等。练习时要求脚踩八卦，手扣七星，上下分三关，三尖一条线。发劲时讲求松、合、冲，亦称“垮力台”；有五峰碰力法，即头、肩、肘、臀、膝、形似游鱼疾穿，一碰即转。据向恺然撰《我练太极拳之经验》称：“所谓鱼门拳者，架式十二路，用法与太极相似，亦有两人推手之法……练时亦贵慢，贵不用力”。技法讲求墩、克、扒、拿四字。总体特点是：拳势柔和平稳，无甚起伏；转折灵巧，柔中寓刚；活如车轮、轻如猫行；龙身虎步，鸡眼猴形；腿法少，穿缠手法多。如拳诀云：“碧波描艺观鱼游，鱼在水中善穿逐；摇头好似龙摆尾，摆尾又如凤回头；浮沉翻复轻灵巧，左右开弓精气足；要学鱼门精巧艺，常在水边观鱼游。”（朱瑞琪）

余门拳 四川地方拳种之一。属南拳类。清乾隆四十年（1775）四川东乡县（现宣汉县）人余有福首传。相传魏明帝十一年（237），华佗弟子吴普、樊问结伴去云南研考医学，路经四川东乡县，因予一农户医病而传授“五禽戏”功

法，自此宣汉县就有练“五禽戏”之说。后历经几代人传习，至明朝中叶，逐渐形成了独具风格的余氏家族世袭的拳术。余有福为第八代传人，他继承了“五禽戏”中的绝妙功法，并向名师求教，融会贯通，勤奋研习，成为当地技艺超群的武林高手，闻名于东乡各地。有福在东乡县南坝镇下场口泡桐树（现南昆大桥下边）设馆授徒，当地向他拜师学艺者甚众，余有福始将余氏家族世袭武功传予外姓，人称“余门拳”。熊学为余门拳的主要传人；后熊又传向平，向再传丁承寿。丁永寿不传外姓，只授其子侄，传至丁举高后，他将余门拳中各套路精华熔于一炉，创编了“马步双劈拳、支子、挂印封侯”三套拳术，进一步丰富了余门拳。该拳在宣汉县传承了10代。

余门拳拳术主要套路有一马三箭（2套）、火盘架子、大燕青（2套）、小燕青、连掌（又名四箭，2套）、铲手、掺手、长捶、七星链、二路黑虎链、马步双劈拳、支子（2套）、栀子拳、挂印封侯、精华拳、返风、正桩、游城、翻沉子、总拳、头路拳、波浪拳、余门拳、三战、蜘蛛爬壁、三路盘拳（九滚十八跌）等；器械套路有余门挑刀、老八刀、小环单刀、滚龙花枪、滚蹬剑、余家棍、齐眉棍、余门右手棍、南征棍（又名拦路虎）、少林双头棍、南阳刀（又名关公大刀）、沉香拐、青龙双刀、滚螳双刀等。基本步型有弓步、马步、仆步、并步、箭步。步法稳健，脚踏实地，套路中采用原地变换步法较多，人称“拳打卧牛之地”。击法要求出手要稳、准、狠、疾，充分发挥拳、肘、肩、胯、膝、脚、腿各部位的作用，提砍砸压、宰剁勾挂、沾贴沉碎、封闭擒拿，做到眼到手到，出手有风，出脚有坑，手脚并用，以巧打快，以快制慢。其总体特点是：架势低矮，手法多，腿法少，短小精悍；发劲刚脆，多短手，发寸劲，借力还力，刚在力前，柔在力后。

其主要流行于四川达县、宣汉、万县、云阳、开县等地。（朱瑞琪）

字门拳 南拳之一种。因各有特点又分江西地方与四川地方两类。①江西地方字门拳。属以柔为主，身心兼练的内功拳。据传至今已有近300年历史，主要流行于江西上饶、抚州、九江和宜春等地。共有15个套路，其中前8个套路是以缠、推、圆、夺、牵、拿、逼、吸8字为代表，较完整。此8字是字门拳的8种基本方法，每个“字”即是一个短套，约有30个动作。8个字之间可互相穿插，互相衔接，任意变化，共称“六十四片手”（套路）。套路中没有起势和收势，可用于对练或攻防练习。8“字”中以前4“字”为主，后4“字”的套路还穿插有跌扑滚翻及跳跃动作。步型多要求不丁不八，常用圆步、转步和边步。身法注重中正、折叠、仰俯、扭转、圆扁的变化；腿法多用铲、踹、勾、绊等低腿，即为暗腿。手、眼、身、法、步五法紧密配合，力求做到“眼如铜铃手似箭，龙爪虎尾蟹弓背”。其技击方法有十六字要诀：“擒拿封闭，方圆抖落，圆捆扁折，吞吐沉浮”。主张以柔为主，以柔克刚，多以化劲为先。其基本特点是：动作紧凑，结构严密，技艺双修，身心共练。

②四川地方字门拳。据《四川武术大全》载，该拳有两个门派：其中一门派的创传有两说，一说为清朝末年，由河南嵩山少林寺一高僧传与资中县潘庆华，潘传其长女潘彩霞；亦有一说是河南拳师吴某传与富顺县仙市乡大岩区斑鸠石人罗利田（世人称为“罗跰三爷）。此门派特点是：没有固定套路，以字取意。一个“字”就是一个攻防方法，练功时可多可少，时间不限。讲求排除杂念，气沉丹田，以意领气，以气催力。另一门派为清嘉庆年间，由河南名武师陈钰首传渠县三汇场人孙辅臣、曾步云、代应侯等人；也有一说系清光绪年间，桂林人周大侠结合峨嵋武功而首创，传与蒋银胜。该门派特点是：套路动作不多，以字取意，每字一动，起、收势为规定的“字形”。高桩长手，功架起伏大，腿法少，出拳时鼻孔呼吸发声。

（朱瑞琪）

巫家拳 湖南地方拳种之一。属南拳类。为福建汀州人巫必达（1751～1812）所创，后世即

以此拳鼻祖之姓氏命其拳名。巫必达青年时广游各地,先习少林拳,后学武当拳术,吸纳两家之精华,创造出“避实就虚,避强攻弱,借力攻击,回绕奇袭”等拳法,自成一体。清乾隆六十年(1795),巫定居湖南湘潭,先后传李维潭及冯南山、冯连山兄弟。尔后李家以钯术著称;冯家以棍术闻名。巫家拳世代相传,已有近200年历史,至今已有七代传人。

巫家拳主要套路有:梅花拳,太子金拳,探力心意拳,探桩心意拳,麒麟六肘,田字六肘,正平六肘,摆门六肘,单吊六肘,七星六肘,十字六肘,三桩六肘12套,另有掐吊六肘。六肘依次为金、木、水、火、土、神拳,其中梅花拳,正平六肘,探桩心意拳已失传。巫家器械有单刀、青龙双锏、七步连针棍、四门凳、六合钯等。

巫家拳的特点是:气功与武术相结合,以意上气,以气上力,使“功劲”上于手足或手足外;拳术布局合理,结构严密,直线往返运行,桩势奇特,以胛剪桩为基本桩势使之能在实战中做到进退自如。该拳擅搏击,以近攻,短打、连击为特色。与人搏击,讲求“呼神变相”,即精神贯注,随势变脸,发劲如“惊风弹淬”。

(李自力)

心意拳 武术拳种之一。全称“心意六合拳”。亦称“六合拳”。以“心之发动曰意,意之所向为拳”作为拳理,以“六合”作为技法法则,故名。现惯称“心意拳”。此拳之起源传说不一,一般认为为山西蒲州人姬际可(字龙峰,或龙凤,1602~1680)所创。清雍正年间李失名《六合拳谱·序》:“唯六合出于山西龙凤姬先生,先生明末人也,精枪法,……变枪为拳,理会一本,形散万殊,拳名六合。”(转引自唐豪《中国武艺图籍考·六合拳谱》)。初期的心意拳,基本动作包括:“前、后各六式,一式变为十二式,十二式仍归一式”(同上书)。此拳传经南山郑氏、曹继武、马学礼、李失名等,得到不断完善与发展。

心意拳以“丹田功”为入门基本功,注重锻炼以丹田之气引发肢体运动的技能;以鸡腿桩、鹰熊桩为基本桩,锻炼身架。基本拳法为“十大形”,包括:龙形、虎形、猴形、马形、鸡形、燕形、蛇形、鹞形、鹰形、熊形。单练套路有龙虎斗,横开三皇镇,四拳八式,鸡步大劈,(上中下)四把拳,十形合一等;对练套路有心意拳对练。此外,还有二节棍、小镰子、六合大枪、杜金棍等器械练习。其动作姿势具有鸡腿、龙身、熊膀、鹰爪、虎抱头的形态和劲意。拳架是侧身弓箭步,此势要求头与肩、膝、足成一垂直线;头与后肩、胯、腿、足成一斜线,此两线与两脚连线构成一直角三角形,以固根基。步法表现为前脚进,后脚随;进步高,退步低;起步轻捷,落步踏地有声。脚法强调起要踩,落要平。手法表现为起如虎扑、落如鹰捉;手不离心,肘不离肋。基本劲法包括踩、扑、裹、来、决(绝)五劲。此拳的整体技法准则为“六合”,即内三合(心与意合,意与气合,气与力合)与外三合(手与足合,肩与胯合,肘与膝合)统一协调。

心意拳的运动风格表现为动作简洁整齐,劲力充实,阳刚矫健。以人体的头、肩、肘、手、胯、膝、足为七拳,注重锻炼七拳的攻防招术,运用时讲求猛攻快打。

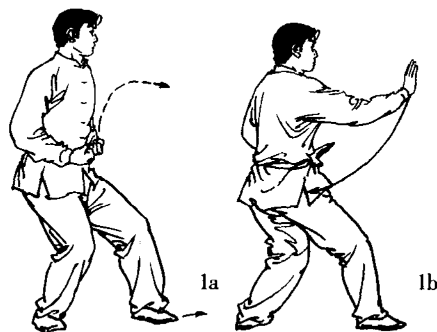
(徐伟军)

形意拳 武术拳种之一。亦称“行意拳”。源自“心意六合拳”。该拳讲求“象其形,取其意”;要求“心意诚于中,肢体形于外”;内意和外形高度统一,故名形意拳。

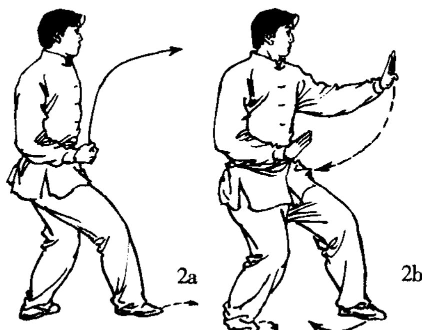
据考证,形意拳为明末清初山西蒲州诸冯里北义平村(今永济县尊村)姬际可(字龙峰,1602~1680)所创。姬曾南游河南少林寺、洛阳等地习武学艺,有成后又传艺给曹继武;曹传山西戴龙邦、河南马学礼;戴再传河北李洛能,逐渐发展形成山西、河南、河北三个流派,三种风格。其中山西派拳势紧凑,劲力精巧;河南派讲求拳势勇猛,气势雄厚;河北派则拳势舒展,稳健扎实。在内容上,山西与河北相近,以三体式为基本桩法,以“五行拳”(即:劈、崩、钻、炮、横五拳),“十二形拳”(即:龙、虎、猴、马、鼍、鸡、鹞、燕、蛇、骀、鹰、熊十二形)为基本拳法;河南的基本拳法为十大形(即:龙、虎、鸡、鹰、

蛇、马、猫、猴、鹞、燕十形)。套路有五行连环、四把、八式拳,十二横捶,出入洞,五行相生,龙虎斗,八字功,杂式捶等;对练套路有五行炮(五行相剋),三手炮,五花炮、安身炮(挨身炮),九套环等;器械套路有行步六剑、五行剑、连环剑、十二形剑、三合刀、连环刀、连环棍、五行枪、连环枪、六合枪、凤翅镗等。

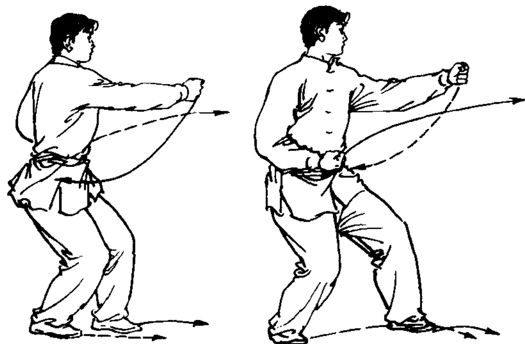
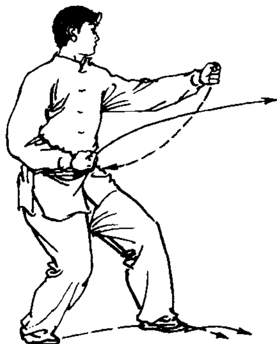
形意拳主要流传北方等地,在南方各省亦多有习练者。虽风格特点有别,但其拳理、技法大同小异。对动作姿势的要求均讲求:头要上顶,颈要竖直;肩要松,肘要坠,腕要塌,掌要撑,拳要紧;背要拔,胸要含,腰要塌(立),脊要正;胯要缩(不挺出),膝要扣,足要平稳。"两肘不离肋,两手不离心",钻翻伸屈,拧旋往返,体现出严密紧凑的上肢运动特点;以前进之后常随跟步,退步之后常带撤步,体现出快速沉稳的下肢运动特点。以下为形意拳的几个动作节选:



1. 劈拳左起右落式(a~b)



2. 劈拳右起左落式(a~b)



3. 右崩拳　4. 左崩拳



5. 右钻拳　6. 左钻拳

(徐伟军)

意拳　武术拳种之一。又名"大成拳心意把","大成拳"。由河北省深县人王芗斋(字宇僧,1890~1963)所创。芗斋自幼从郭云深习形意拳,成年后游访各地,又学得八卦掌、太极拳等多种拳技。经数十年勤奋研习,提出"拳本无法,有法也空,一法不立,无法不容"的理论;并在形意拳的基础上,吸纳太极拳中的柔化之力和八卦掌中的灵活身法,融成"以形取意,以意象形,形随意转,意自形生,式随意从,力由意发"的习练总则,摆脱拳套,创重意弃形,以站桩功为本,讲求实搏散手的意拳。

意拳主要内容包括:站桩、试力、试声、发力、摩擦步、推手、散手(实战)等。以站桩、试力、试声为基础功夫。站桩的桩式按其形态可分为站式、坐式、卧式、行走式、半伏式;按其作用可分为养生桩与技击桩。练习站桩,首重凝神定念,意动一致,并以"四容五要"作为基本原则。"四容"是头直、目正、神庄、声静;"五要"是恭、慎、意、切、和。"五要"的含义指恭敬

谨慎，意足切实，平心和气。

试力是“由不动中去体会，再由微动中去认识”站桩获得的各种力。王芗斋所著《站桩漫谈》一书有云：“试验各种力，……沉、托、分、闭、提、顿、吞、吐、筋络鼓荡弹簧似，毛发根根意如戟，一面要含 蓄缠绵力旋，一面要斩铁截金，冷决脆快，刀剪斧齐。”要求内静外动，全身放松，用意不用力，出手如刀，叉手如钩杆；力不断，意不断，以缓胜急。试力的方法很多，主要有直向试力、波浪试力、弹簧试力、浮球试力、风帆式试力等。

试声讲求声由内转，发于丹田，如幽谷之声；还要以声补益“试力”，以求声力并发，初试求有声，渐以有声变无声。

意拳的基本拳式有：蜇龙探首，进退卷臂，沧海龙吟，波浪顿首，半窗观雨，鬼起鹘落，彻地追鼠，勒马听风，惊蛇遇敌，怒虎搜山，提弓捉狐，白猿斗鹤。遇敌交手时，要求身无定势，手无定形，步无定位，审敌度势，随机发力。

意拳的风格特点表现为：体松心静，精神集中；有形似水流，无形似气浮；浑身弹簧力，争力遍全身；上动下自随，下动上自领。整体动作强调浑圆完整。实战中形不露，神不溢；上下动中间攻，中间攻上下合；内外相连，前后左右相应。（徐伟军）

八卦掌 武术拳种之一。一种将攻防招术和导引方法融合于绕圆走转之中的拳术。亦称“游身八卦”、“龙形八卦”、“形意八卦”、“阴阳八盘掌”等。由于传习者多以转掌走圈似循八卦八个方位的连线，加之其技法讲求纵横交错，随走随变，以变应变，合于《周易》中“刚柔相摩，八卦相荡”，运动不息，变化不止之理，惯称之为“八卦掌”。

关于此拳的起源，其说不一。孙禄堂在《八卦拳学》(1916)自序中说：“八卦掌不知创于何时何人”。据《蓝簃外史》“靖逆记”载：“嘉庆丁巳，有山东济宁人王祥教冯克善拳法，克善尽得其术。庚午春，牛亮臣见克善拳法中有八方步，亮臣曰：‘尔步伐似合八卦。’克善曰：‘子何以知之？’亮臣曰：‘我所习坎卦。’克善曰：‘我为离卦。’亮臣曰：‘尔为离，我为坎。我二人离坎交宫，各习其所习可也。’”文中所提冯克善、牛亮臣均为当时天理教起义的领导人，双方通过“八方步”互识了拳法。据此，有人认为他们所习拳法即为八卦掌的雏形。由于此拳法来源于秘密抗清组织，故而，拳法最早的师承关系未公开。其源流亦不可考。（文中所提嘉庆丁巳，即嘉庆二年，1797；庚午春，即嘉庆十五年，1810)。

另据光绪九年（1883）春二月所立董海川碑文记：“先生姓董讳海川，世居文安城南朱家务……。及长，遍游四方，乃过吴越巴蜀。举凡名山大川，无不历临搜奇，以壮其襟怀。后遇黄冠授以武技，遂精于拳勇。……”光绪三十年(1904）春上浣的碑文记：“师董公……访友于江皖，迷失道入乱山中……一道者装，童颜鹤发，遥谓之曰：‘汝来何迟乎？’遂授以击刺进退之法，炼神导气之功。凡其所传，皆平日未闻未睹者……。”故孙禄堂《八卦拳学》云：“闻有董海川者……涉迹江皖遇异人传以此技。”据此，亦有人认为八卦掌是董海川自南方习而传之。《八卦掌源流之研究》一文认为：八卦掌创始于董海川，其流派形成于1866～1894年间。很可能是董海川将自身掌握的各种拳术与南方道士的“转天尊”绕圆走圈导引术相结合，创编成为八卦掌的雏形——“转掌”。

另有一说，八卦掌是由明末清初四川峨嵋山一带碧云、静云两道士所传。

八卦掌的传人以河北人居多，有的是谨遵师承，有的带艺投师。在长期的传习中，逐渐形成了多种风格和练法。

八卦掌以站桩与行步为基本功；以绕圆走转为基本运动形式，走转的足迹路线分为走阴阳鱼、走八卦图，走九宫等。它充分发挥掌比拳和勾长的优势，以掌代拳施击打之能，以掌代勾行拨掳之巧。该拳系之手法以掌为主。其掌型分为龙爪掌、牛舌掌。八卦掌基本掌法有：八大式(定势八掌)，老八掌，或称八母掌(变势八掌)，六十四掌；还有八卦暗腿、截腿与连环腿

等练法。腿法内容丰富，讲求磨、拉、撑、败、转、裸、窜、钩、垫、盘、扫、碎等。单练套路有龙形八卦掌、连环八卦掌等。对练组合与套路有八卦掌使用法，八卦对子、八卦掌对练。八卦掌系的器械套路有子午鸳鸯钺，鸡爪阴阳锐和判官笔等独特短小的双兵器，内灌水银的七星杆以及以械大而重著称的八卦刀、八卦枪、八卦剑等。

八卦掌动作姿势要求：顺项提顶，松肩垂肘，畅胸实腹，立腰溜臀，缩胯掰膝，十趾抓地。八卦掌以趟泥步沿圆走转为主要运动形式，讲求一走（凝视转圈走）；二视（在转行或转身换掌时，双眼始终注视两掌，谓之手眼相随）；三坐（转行时两腿不得伸直，采用屈腿坐胯，在转身换掌时的一瞬间，要有"坐桩"的动作）；四翻（转身动作采取鹰旋翻身降落时的那种灵敏洒脱之势）。另外手法为：推、托、带、领、搬、拦、截、扣、捉、拿、勾、打、封、闭、闪、展十六法；步法要求：起落平稳，摆扣清楚，虚实分明，行步如趟泥，前行如坐桥，出脚要磨胫，走圈内脚直进，外脚内扣，两膝相抱，不可敞裆；身法为：拧、旋、转、翻，圆活不滞。整体讲求能进能退，能生能化；虚实结合，变化无穷；每掌发出，以腰为轴，周身一体。

八卦掌的运动特点表现为：轻灵敏捷，拧旋钻翻；掌随步换，随走随变；圆中有圆，如环无端；前探后坐，上伸下缩；形如游龙，坐如踞虎；视若猿守，转如鹰盘。八卦掌系"以动制静"，"避正打斜"，"以正驱斜"为技击要诀。强调通过不停的走转变招避开对手的正面攻击，以我的正面（顺势）打击对方的斜面（背势），充分体现了动中求变，迂回进攻，以巧取胜的战术原则。八卦掌不仅是一门技击术，也是一门健身术。据研究表明，经常从事八卦掌练习，能全面改善人体各系统的机能状况，取得强身延年的效益。（徐伟军）

八卦拳 武术拳种之一。亦称八卦捶。相传在清代乾隆年间始有传习，当时有山东寿章人孟二及其甥张百禄、河北深县人张广学、饶阳人刘玉滏、冠县人郭洛云、徐保占等皆精习八卦拳。主要套路有二十四路，分为上、中、下三级，每级各有八路拳套，合为二十四路；主要传习器械有：枪、棍、刀、剑、双钩、双戟、拐子、流星等，其中以六合大枪术最为精妙。其运动特点是直线往复，短小精炼，动作朴实无华，劲力刚猛。八卦拳在技击上讲求硬攻硬进，出手打人，要诀是"你打俺不护，俺打（你）护不住"。八卦拳主要流传于我国的中原地区和西南地区，另外中州地区还流传有"阴阳八卦拳"；江浙一带流传老小八卦拳；两广地区流传洪家八卦拳与内外八卦拳等不同流派，这些流传于不同地区的八卦拳，名相近，势多异，技术特点均属于南北少林及长拳类拳技。

（弓云武）

内家拳 武术拳种之一。亦称"松溪派内家拳"。相传为明代张松溪首传。据《四川体育史料·武术专辑》载内家拳源流称：清朝末年，天津'兴顺镖局'镖师张午亭（自言松溪九代孙），护送清廷命官戚年赴四川庆府（今南充地区）赴任。张抵后练拳将此拳术授予南充陈晓东，后陈晓东又传二子伯庸与季康。故此拳在南充影响较大，当地人称之为'陈家拳'。"内家拳基本功法包括：大鹏顺气功、易筋经、通背功、鹰爪功。传有拳术套路 12 个，器械套路 11 个。其中多圈步，走小门；兼有打、跌、拿。此拳注重练腰胯功夫及螺旋劲、爆发力。练习要领有"六字诀"：练（内练意气，外显劲形）；看（外视对手，内视自己）；因（因地制宜，因人而异）；变（招随变势）；化（走化）；悟（心、神、气的最高锻练境界）。与人徒手搏斗时讲求"生克制化"，即先发制人，在对手思动而未动之时发招取胜。多用抓筋拿脉，打穴击要等法，乘势借力，在对手肘后制住对手。与人较械时讲求在对手持械手前一尺制住对手，后发先至。

（徐伟军）

苌家拳 武术拳种之一，又称"苌门拳"。清代雍、乾之间河南省汜水县苌乃周（1724～

1783)创编的拳、械套路及功法、拳论的总称。苌乃周创拳后，勤于授徒传艺，柴如桂、高六庚、李清文为其三大高足，世代相传至今不衰。主要流行于河南省荥阳、巩县、密县、安阳、开封等地。苌家拳最初以苌乃周所编的“二十四拳”为核心，后又逐渐衍化出罗汉拳、黑虎拳、白虎拳、炮拳等，器械上有猿猴棒、桓候枪(又名三十六枪)。此外，苌乃周又以《周易》理为本源，参以中医及阴阳家关于经络气象之学说，阐发拳理，有《培养中气论》等论著。他既重武术的搏击实用之效，又重健体养生之功，理论与实践并重，拳理与拳法贯通，使苌家拳独树一帜。苌乃周所著武术专书多种，后来被汇刻为《苌氏武技书》。　(阚桂香)

温家拳　明代民间流行的重要拳派之一。戚继光著《纪效新书·拳经捷要篇》称之为“温家七十二行拳”，唐顺之《武编》则称之为“温家长打七十二行著”。唐顺之自言：“温家拳则钺所专习，家有谱。”并对温家拳有较多的叙述。据唐顺之所述，温家拳既有长拳，也有短打。“长拳变势，短打不变势；逼近用短打。若远离则用长拳。”“温家钩挂拳”应为温家拳系中的一分支。另外，从招势名称看，戚继光《拳经》三十二势中多来自于温家拳。

(阚桂香)

少林拳　武术拳种之一。少林武术的总称，因河南省嵩山少林寺而得名。隋末少林寺僧人曾助李世民征讨王世充，作战立功，后唐王李世民赐庄田四十顷，并扩充庙宇，拥僧兵僧众达5000余人，少林寺名声大震。随之，各地武术名流慕名而至，切磋学习拳技者络绎不绝，使少林武术有机会博采众家之长。宋以后，纳宋太祖长拳、韩通通背、马籍短打等十八家拳法之长，著谱于寺，丰富了少林拳的内容，后经过历代少林武术与诸家流派取长补短，互相促进，研练与总结，形成了少林武术流派，而少林拳则是少林武术的主体。

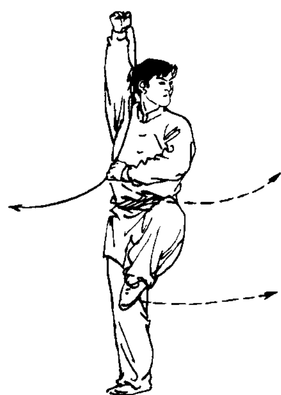
少林拳的最大特点是注重技击，立足实战，因此，其套路结构短小精悍，严密紧凑，巧妙而多变。动作起、落、进、退多为直来直往，故而有“拳打卧牛之地”与“拳打一条线”之说。这既形象地比喻了演练少林拳不受场地限制，又揭示了少林拳可在“卧牛之地”施展自己的招数，发挥拳脚的威力。少林拳主刚，要求刚健有力，勇猛快速，又要求刚柔相济，动静相宜，做到“刚在他力前，柔在他力后”；动作精巧，很少大开大合。手法要求出拳、出掌“曲而不直，直而不曲”，手臂滚出滚入；眼法要求随头势转，手到眼到，以目注目，以审敌势，并露出咄咄逼人之势；身法在定势中要正，不可低头、变腰、突臀，运动中应进退和顺、起落自然、变换灵活；步法做到轻灵敏捷，沉实稳固。

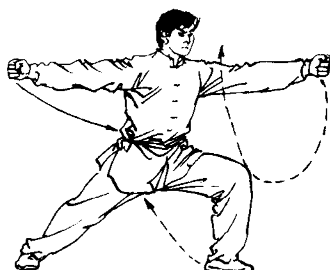
少林拳的主要拳种有小洪拳，大洪拳、罗汉拳、梅花拳、朝阳拳、长护心意门、七星拳、关东拳等。　(马学智)

少林八卦拳　武术套路。少林拳术之一。此拳重跌扑腾跃，轻灵迅疾，风格独特，其套路分64路，按八卦相生之数，暗藏先天无极之象。拳术中的应敌招式有：流星袭目、顺步冲击、双龙入海、五雷轰顶、穿心钉手、狮子张口、狂风卷树、大鹏展翅、铁牛耕地、金砖落地、双掌劈风、丹凤朝阳等。搏斗要求应敌皆一法多变，巧狠并行，虚实互用，作势蓄力，应招则变。　(马学智)

少林六路短拳　武术套路。少林拳术之一，属少林外功拳。具有明显的少林派刚猛勇疾，凌厉刚烈，强劲雄武的风格和少林派拳术“来去一条线”的鲜明特点。全套拳路虽只三十几个动作，但其内容朴实无华、短小精悍、动作简炼、结构紧凑、攻守严密、吞吐相合，力量运用灵活而富有弹性，演练时势正招圆、节奏分明、劲力充沛、易于掌握，尤适合青少年练习。长期练习此套路，不仅能增强体质，还能提高武术基本功，为进一步学习打下扎实基础。此拳曾被“中央国术馆”规定为必修教材。

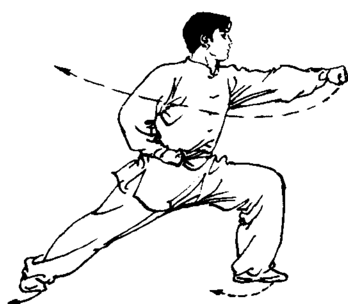
以下为少林六路短拳的几个动作节选：

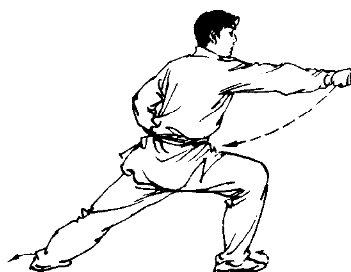

1. 独立冲天

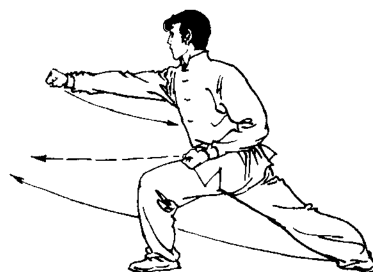

2. 弓步单鞭


3. 独立挂肘


4. 马步拦肘

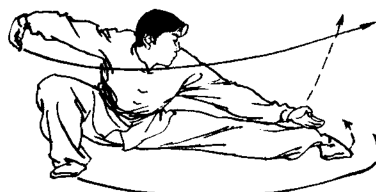

5. 左弓步冲拳

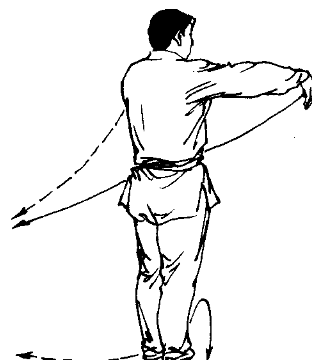

6. 右弓步冲拳


7. 返身拦打


8. 弹腿冲拳


9. 马步滚架


10. 仆步抄水


11. 并步穿掌

（叶　伟）

少林十三抓　武术套路。少林拳术之一。相传为元代山西太原人白玉峰，在五行拳的基础上研创而成。此拳由龙行、蛇变、凤展、猴灵、虎坐、豹头、马蹄、鹤嘴、鹰抓、牛抵、兔轻、燕抄、鸡蹬等十三趟仿生动作组成，它突出了“爪”似抓、拿、撩等法而得名，动作简洁、朴实、实用，手、步、身各法讲求“手要跟，步步紧”，“身动如风，脚动如雷”。各势要求“头顶天，脚趾泉”、“塌肩拔顶，平心下气”，忌“鹅头、僵膀、吸肛、弓腰”。技术方法独特，自具招式，反“抓”法在瞬间就要“速、顶、扣”三变，套路有“单趟”、“四门”、“对拆”等。　（马学智）

少林五形柔术　武术套路。少林拳术之一。“五形”为模拟蛇、虎、龙、鹤、豹五种动物的形象、属性、本能，“柔术”为以缓慢柔和的动作进行练体养气的方法，故称五形柔术。演练此拳以气功为上乘，而气功之说有：日养气、日练气、养气而后气不动，气不动而后神清，神清而后则进退得宜。柔术之功用在内主于强体，在外以气催力克敌制胜。故养气，练气最为关键。养气，练气同出一气一派，但养气以道为归；练气以呼吸为功，外五形动，与气运配合，相辅相承。此拳的风格特点是以柔而刚为主、以刚而柔为妙，遇敌则相机而动，刚柔相济，虚实并进。　（马学智）

少林五形八法拳　武术套路。少林拳术之一。具有拳禅一体、内外合一、神形兼备的特点，内容包括龙虎、豹、鹤、蛇五种拳法和内功、意念、外动拳、腿、擒、摔、身步、发声用气等八种功法的锻炼。此拳不仅练艺，而且主张“练身修心”。龙形拳法，主张以意为先，凝神守中，主练“神”；虎形拳法腰实臂沉，主练“骨”；豹形拳法发力迅猛，拳势暴烈，主练“力”；鹤形拳法稳实轻柔，聚精凝神，主练“精”；蛇形拳法曲折缠绕，开合得宜，主练“气”。该拳结构严谨，刚柔相间、简练朴实。　（马学智）

少林五拳　武术套路。少林拳术之一。相传元时山西太原人白玉峰皈依少林，与少林武僧切磋技艺，他在研习少林武技中不断汲取精华，结合旧学而创龙，虎、豹、蛇，鹤五式，故名五拳。白曰：“人之一身，精、力、气、骨、神五者，必须交之修练，始可臻上乘神化之境。”故有鹤拳练精，豹拳练力，蛇拳练气，虎拳练骨、龙拳练神之要求。特点是拳式古朴，动作简洁，刚健有力，端庄舒展。　（马学智）

少林软开门　武术套路。少林拳术之一。据传为周福禅师所创。以对练为主，共72路对打拳，包括24领、24路、12靠、12盘。主要技法有穿、堵、撞、靠、截、拦、搂、托、搬、挑、牵、蹿、跳、闪、翻。演练时要求脚站一条线，两眼向前看。出手曲而不曲，直而不直。拳诀曰：手如剑，腿如电，腰如蛇龙，脚似钻。发劲讲求五行相合，蹬于腿，活于腰，发于背。特点以打拿摔别，挨膀挤靠，闪展腾挪，身法多变见长。技击讲求：远，打不上不打；近，打不开不打；架式，不顺不打。见手就欺，见肘就托，露头打头，露脚打脚。手有其假，借力不顶，步有虚实，不涩不滞。　（李士英）

少林唐拳　武术套路。少林拳术之一。该套路运行路线取直来直往，进退、起落、转侧，均在一条直线上。在劲力上要求灵活而富有弹性。身以滚而起，手以滚而入，身脚手相随，上下合一，力达击点，技法采取虚实并用，声东击西。出手要求稳、准、狠、疾。整个套路演练一招一式，势势工整，方法准确，动作舒展，功架较低。　（李士英）

少林禅门　武术套路。少林拳术之一。据传为少林寺僧众创编和整理。演练要求一路龙形拳，主练龙行步；二路鹤行拳，主练功法；三路鹰形拳，主练身法；四路猿形拳，主练速度；五路虎形拳，主练手法；六路豹形拳，主练功架。此拳特点可以十六个字概括：刚绵动静，必须吞吐，扭腰吊膀，塌腰凹肚。动作的起势与套路中行进步法均采用龙形步（俗称踢步）；拳法

为平冲拳，掌法为瓦拢掌，勾手有单手反钩和双手反钩；行进路线是外方内圆，拳打四角；跳跃动作腾空要高，脚跟打在臀部上。

（李士英）

大悲拳 武术套路。少林拳术之一。全称"大悲陀罗尼拳"。据传为少林寺僧众依"广大圆满无碍大悲心陀罗尼经"演绎而成。20世纪60年代初，奇云和尚在北京中山公园设场传授大悲拳，此拳始流传于北京、张家口等地。练拳时要求口诵"大悲心陀罗尼经"。该拳兼有太极、八卦、形意拳的部分身法和手法，要求内外合一，刚柔相济。强调用意不用力，动中求静，虚实分明，虚领顶劲，松腰敛臀，沉肩坠肘，呼吸与动作相结合。其特点是动作舒缓、稳重，速度均匀，似行云流水。讲求拳打八方，四正四隅。主要手法有：劈、撩、挑、插、挂、托、穿、搭、搓、垂、立、舒、戳、削等。整个套路有159式。

（李士英）

连拳 武术套路。少林拳术之一，又名八番手、子母拳、子母连拳。据传为南宋岳飞所创，故又称岳氏连拳。连拳流传在我国北方各省，以北京、河北的保定、博野等地最为广泛；甘、宁、青三省亦有流传。由于地域及流传不同，其内容也各有别异。北京连拳兴起于清末同治年间，河北雄县刘任俊在京师护卫营曾教授此拳，手法有170余手，又名岳氏散手。刘德宽学得此拳后，删繁就简，归纳为八路，即：一路，撑锤式；二路，进退连环；三路，回身搂打；四路，肘底捶；五路，双推手；六路，捆削挤靠；七路，琵琶式；八路，掩肘架打。后经刘恩授等人改编，吸纳其他拳术之长，而最后定型，亦称"少林拳"。原八路改为六趟，以六字示曰：一进，二退，三拳，四拦，五摔，六打。其特点和要求是：走快似风，站稳如钉，进似利箭穿革，退则刚毅稳健；又要求眼明，手清，项挺，头顶，腹实，胸空，肩沉，肘坠，足蹬，劲力要猛，进退闪展灵活自然，不拘形式。（李士英）

罗汉拳 武术套路。其一，指少林拳术的一种。据传为少林寺之"看家拳"。练法讲求手变步移，长短兼使，攻守连环。练功注重拳势，突出一个"硬"字，有"慢盘急打"，"柔腿活腰硬打拳"与"拳如杵，脚如铲"之说。风格特点为：拳式舒展大方，动静分明，出手敏捷，快速有力，协调完整，重用上盘，以拳、掌制人。现流传的主要套路有：罗汉功、心意罗汉、少林罗汉、罗汉搬打、罗汉神打、罗汉捶等。典型动作有：卧佛式、观音打坐、韦陀降杵、金刚捣捶、童子拜佛、罗汉举鼎等。以豫、鲁、陕、川等省流传较广。

其二，指南拳的一种。该拳在腿法上强调"腾、滚、扫、弹"4字；主要手法有隔，迫、冲、闪、点、举、压、钩、抄、抛10字。对动作姿势要求做到"三正"〔头正、身正马（即步）正〕。在技法上，注重"五通"（手与眼通，眼与心通，肩与腰通，身与步通，上与下通）和"三变"（手变、身变、步变）。从而达到身正步稳，内外协调，上下照应，左右逢源，完整连贯和快速多变的目的。俗语云："五通三变罗汉手，动静合宜妙无穷。"在实战运用上强调出手要"夺中"与"护中"，把出手迅速，运手务柔，着力刚硬；手似车轮，肘如转轴，动手似牛舌，运肘如马脚；直来横克、横来直攻。并且要求做到：得势而攻如箭，失势轮转勿乱，要胆大心细；手到意亦到，身动步即出；腿踢不过腹，近敌身要低，触则变，发为箭。其风格特点为：拳法严密紧凑，朴实多变，步法稳健沉实，身法轻灵活便，劲力充足而精巧，纵跳似猿，定步似柱，以气摧力，以声助力，刚柔相济，动静分明。

（徐伟军）

弹腿 拳种之一。属长拳类。是一种以屈伸性腿法为主，结合步法、手法编成的拳术。因其发腿疾速，劲道脆弹而得名。近代发展为一独立的拳系。故称之为"弹腿门"。又称"潭腿"。

此拳起源说一出于山东龙潭寺僧；一说为河南潭家沟潭某所创。弹腿盛行于清朝中后期，现今已作为专练腿功的基本练习套路，北

派较多习用，其类型有六路、十路、十二路和弹腿对练（又称接潭腿）。计有查拳弹腿、六合弹腿、通臂弹腿、精武弹腿及新编长拳弹腿等多种，大多由教门弹腿衍化发展而来。传云："南京到北京，弹腿出在教门中。"

近代弹腿名家李书文，王正谊、霍元甲、王子平等，皆为回族。弹腿的特点为左右对称，上下相应，势正步稳，循之有序。手法有冲、推、劈、搂、穿、砍等；腿法有弹、蹬、踹、勾、箭弹等；手型、步型因拳种风格特点不同而各有侧重，一般均有拳、掌、勾与弓、马、仆、歇、虚。十路弹腿势低腿平（高于裆平），其序为：一路顺步、二路十字、三路劈砸、四路撑滑（插）、五路架打、六路连环、七路盖抹、八路碰锁、九路穿心、十路箭弹。十二路弹腿势（稍）高腿低（高不过膝，又称"寸腿"）。其序为：一路冲捶、二路踢打、三路劈扎、四路撑剁（拨）、五路侧捶（踹）、六路单展、七路双展、八路墩（蹲）坐、九路碰锁、十路箭步（弹）、十一路趟腿、十二路横揣。弹腿是初学入艺的门径，亦是技艺升华的根基，古今拳家尤为重视。马凤图《十蹚弹腿歌》："十蹚弹腿十路拳，古今武艺率本源。"拳谚云："弹腿四只手，人怕鬼见愁。"

关于屈伸性腿法，少林、查、花、洪（红）、炮等拳种均多采用，弹腿门（潭腿门）尤以此腿法为主。通备拳称"弹踢"，其踢法与其他拳种不同，要求小腿弹直后疾速收回，不可稍有停滞或控势。 （阚桂香）

六合拳 武术拳种之一。其名有三说。一指自然界的六个方位，即东、西、南、北、上、下；二指人体的六个部位，即手、足、肘、膝、肩、胯；三指拳法演练所要求的内外三合，即眼与心合，胆与力合，气与血和，手与足合，步与身合，智与力合。因其力发于脚，撑于腿，冲于胯，拧于腰，送于肩，开于手称为六合劲。故名"六合拳"。

六合拳其源不详，许禹生著《国术史》称："……其余弹腿门，查拳门，洪拳门，串拳门，罗汉门，梅花门，六合门……皆为少林派之蜕化"。另据《沧州武术志》载："六合拳传于沧境约在明万历末年。时有一称张明之侠士，路经泊头镇西清真寺八里庄，忽然得病。村民曹振朋将其接至家中，为之请医送药，精心照料，使其逐渐痊愈。张见曹每晨必刻苦练功，为报其搭救之情，特授六合拳数载，曹振朋尽得六合拳法真谛。曹传其子曹寿，寿传泊头镇石金可、石长春、张茂龙等。后石金可等在泊头镇开门授徒。"据说，此拳在清代盛行于河北，并发展成为我国北方的一大拳门，后传至上海一带。精武体育会、中央国术馆等均将此门列为教授科目。

六合拳之基本功，有桩、腰、腿、掌、气五功。六合门拳械技法均讲八母。其中拳术八母为：踢、打、摔、击、擒、拿、卸、点。械之八母，大枪为：劈、挂、缠、拿、剁、捋、进、封；花枪为：粘、拦、敲、打、砸、劈、缠、拿。大刀为：删、砍、劈、剁、勾、搂、挫、抹。单刀为：删、砍、劈、剁、拨、挑、扎、撩。剑为：点、拦、截、挑、刺、扎、擢、撩。棍为：提、云、崩、挂、倒、退、截、打。钩为：摘、勾、献、钥、崩、锁、刁、拿。三节棍为：提、环、抡、打、翻、身、扑、砸。其基础套路有六合弹腿（又称六合十二路潭腿）、迎门炮、化工拳、行龙拳等。整套有六合拳、青龙拳、黑虎拳、子母连拳、六家式、四路拷打、八步梅花变、盖手六合、咬手六合、踢打六合、耳巴六合等；器械有六合刀、六合剑、六合杆、六合枪、六合大枪、六合双钩、行刀、五行剑，春秋大刀、三节棍等；对练套路有六合对拳、六合对枪、二郎对棍、单刀进枪、拐子进剑等。

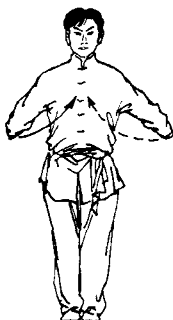
六合拳是长拳中一种技击性较强的传统拳套。其拳法着重一打，二拿，三摔，招势严谨，变化多端。动作刚劲有力，舒展大方，矫健敏捷，动静分明，干净利落。要求手足互助，内外合一，攻守相依；练法讲求上下相随，形神归一；打法强调眼观六路，拳打八方，外静内动，随机应变。有出手打，顺手拿，缩手摔；手动眼随，步动身随，心动意随与动、静、迅、灵、轻之说。

练拳时要求按龙、虎、鹤、兔、猴五形和八

卦方位摹练。做到动如游龙，定如卧虎，迅如狡兔，灵如猿猴，轻如云鹤。以下为六合拳的动作节选：



1. 力士分牛(虚步勾手)



2. 并步勾手



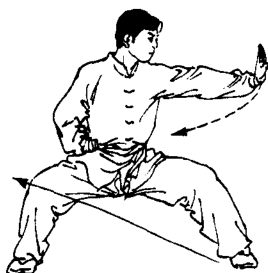
3. 西子捧心
(并步双插掌)



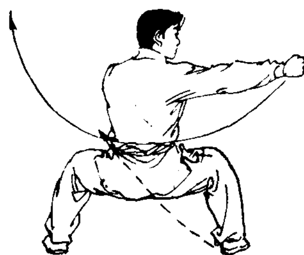
4. 鲤鱼分水
(双搂手反勾)



5. 掀箱取宝(虚步反盖掌)



6. 骑马挑掌(马步挑掌)



7. 逢蒙开弓(马步侧冲拳)



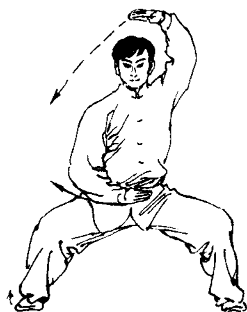
8. 金鸡独立(提膝勾手)



9. 辕门射戟 (腾空箭弹)



10. 仙人指路(回身提膝插掌)

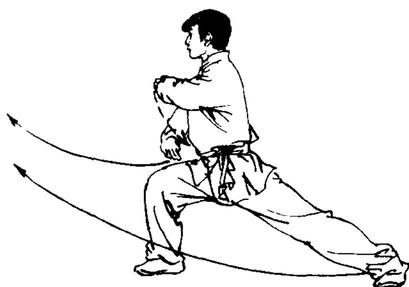


11. 武松打虎(下挂马步架掌)



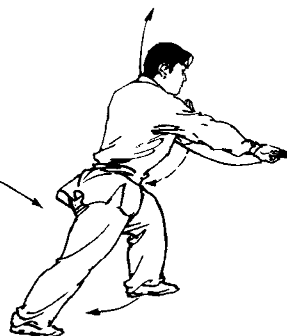


17. 乌龙摆尾(提膝勾手挑掌) 18. 追风赶月(行步)

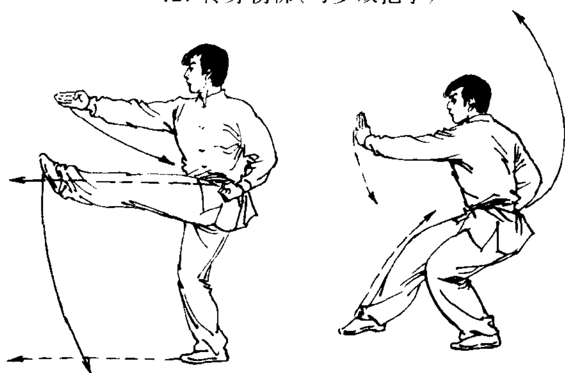


12. 转身朝佛(马步双抱掌)





19. 敬德拖鞭(歇步双插掌) 20. 夜叉探海(弓步反插掌)



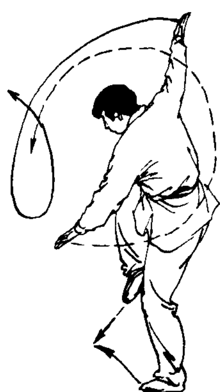
13. 勾挂撩阴(勾挂撩踢) 14. 虚坐打掌(虚步推掌)





22. 骑马挑掌(马步勾手挑掌)

21. 陈琳抱盒 (歇步抱掌)



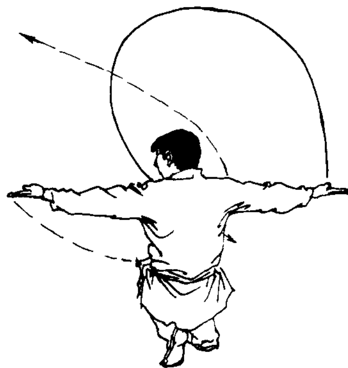


15. 大鹏展翅(提膝绕臂) 16. 霸王举鼎(丁步托掌)

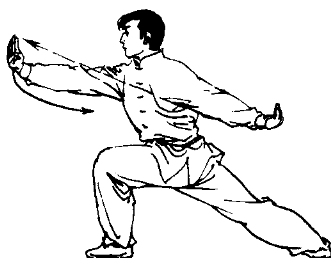




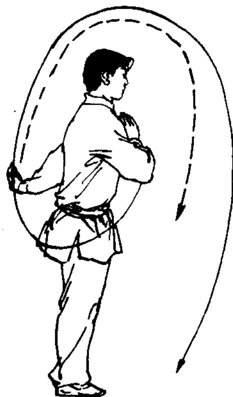
23. 抄挂击掌(马步推掌) 24. 关公托袍(提膝转身)



25. 敬德拖鞭(歇步双插掌)



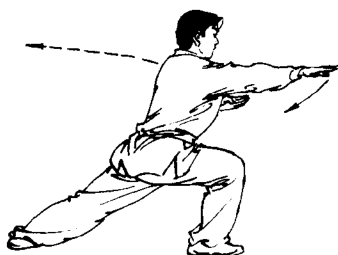
26. 拗步打掌(弓步推掌)



27. 并步勾手



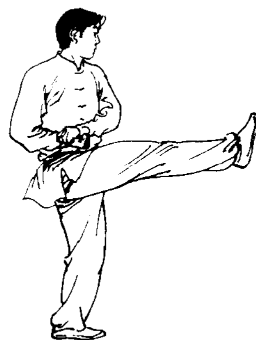
28. 探骊得珠(抡臂拍地)



29. 顶裆扑面(弓步插掌)



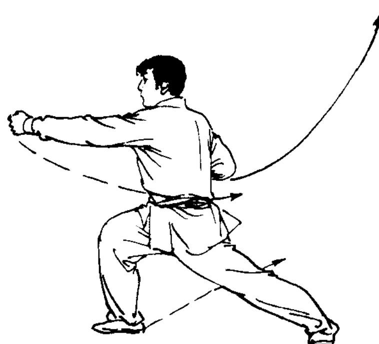
30. 樵夫斫柴(回身弓步砍掌)



31. 金丝缠柳(缠腕蹬腿)



32. 双旗片道(马步双劈掌)



33. 跨跃冲拳

(徐伟军)

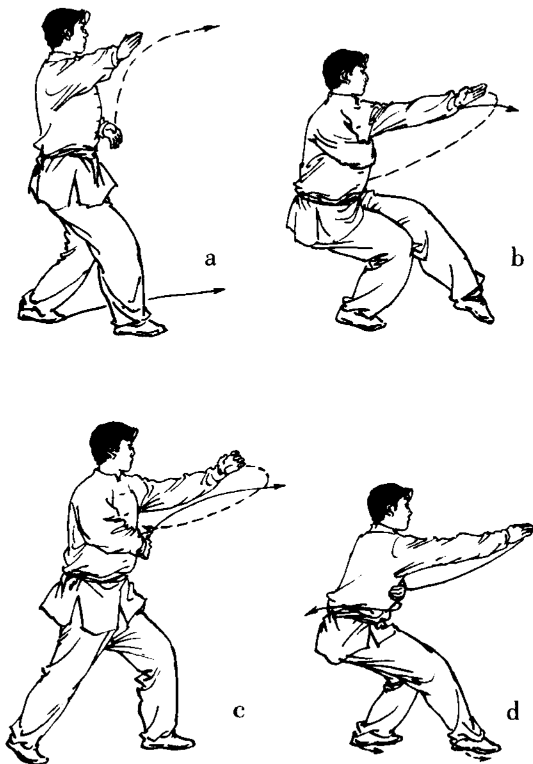
通背拳 武术拳种之一。又称“通臂拳”。“通”指通达；“背”指人之脊背。此拳讲求以“腰背发力，放长击远，通肩达臂”，故名通背拳。因该拳大都强调以猿背取势，也称通背猿猴，白猿通背。近代以来，繁衍产生了众多流派，如五行通背、六合通背、五猴通背、活叶通臂、劈挂通臂、少林通臂、两翼通臂、二十四式通臂等。

通臂拳之始源，无可考。唯据修剑痴拳谱记载，清末浙江人祁信在河北固安传授此拳。始称“祁家门”，后称“通背”，亦称“老祁派”。祁信传其子祁太昌和弟子涿州人陈庆；祁太昌改通背猿猴为六合通背，后世称作“少祁派”。老派动作古朴劲遒；少派动作精巧，舒柔。继陈庆之后，对通背拳的传习和发展较有影响的有：王占春、王荣标、张策、修剑痴等人。修集前人之大成，结合自己的潜心体验，从理论的高度概括出“论势”、“论法”、“论理”等论说留与后世，是目前研究通背拳极为宝贵的资料。

通背拳的动作要求：头顶、项领、前空、后丰、虚胸、凹肚、探背、松肩、长臂、合肘、活腕、腿曲、三折（身折、臂折、腿折）、九扣（指扣、腕扣、肘扣、肩扣、胸扣、腰扣、胯扣、膝扣、足扣）。有手背似铁、腕活如绵、臂似皮鞭、肘如环、肩如风轮、背如蜗牛、胸如空洞、身似弓、腰似蛇行、胯似奔马、膝似寒鸡、脚似钻之说。此外还有神似猿、目若鹰、大似鹏、轻如燕、凶似狮、稳如鹤、捷如鹞、灵似猫等以形喻势的比拟与要求。其手法以摔、拍、穿、劈、钻为主，讲求掤拒拿拦，圈揽拘劫、削摩拨扇；步法以行步、散步、连环步、转环等为主，讲求窜蹦跳跃、闪展腾挪、进退激彻；腿法以暗发为主，重七寸低腿；身法讲求粘、连、挨、贴、吸、化、省、懈；劲法讲求冷急脆、灵活妙、绵软巧、轻速捷；眼法讲求观察阅览、顾盼窥视；心法讲求精气意力、参详略策、晓悟思慎；用法讲求引诱诓诈、聚神惊吓、伸缩往来、起落收放。在锻炼法则上还有“五护”（即护首、护肘、护心、护肾、护股），“八断”（即动、静、虚、实、刚、柔、急、缓），“势法理”，“七操”，“五十六字”，“十八通串”，“十二要”等论说。套路有小连环、大连环、拆拳、通背掌、通背功、猿鹏奇势、五马奔槽、六路总手、十二连环掌、云流棍、白猿棍、白猿单刀、白猿双刀、白猿枪、白猿剑等。

通背拳不取猿猴等动物的形象，而是揣摩其特长造拳取势。猿猴能舒肢展臂，伸缩弄长，放长击远，故有“猿猴闪身”、“猿猴入洞”等动作；鹰能振翅扶摇，故有“大鹏展翅”、“黄鹰探爪”之势；鹤喜独步伫立，故有“立鹤舒项”之容；猫有灵活机敏之能，故有“灵猫捕鼠”之形。其风格特点表现为：腰背发力，放长击远；探背松肩、臂如皮鞭；甩膀抖腕，立抡成圆；吞肚虚胸、拧腰切髋；大开密合，击拍响亮；拈衣发劲，刚后复柔；步内含腿，劲势不断；猿目鹰神，意气贯穿。

此拳种主要流传于北京、天津、河北、辽宁、山西、四川、贵州、陕西、吉林、安徽等地。以下为通臂拳动作节选：



闪展劈里藏花（左右摔掌，a～d）

（徐伟军）

洪洞通背拳 山西省洪洞县的地方拳种之一。内容有洪洞通背拳一百单八势,俗称九排子通背,另有推胸掌二十四势等套路和散打。特点是:随意而行,随力而走,取之以力,用之以力,空而不空,不空真空,动而不动,不动真动。讲求上下贯通,左右缠绕。有扳、搂、挒、掤、拖、推、劈、压、斩等手法。动作招势有:七星拳、窝里炮、雀地龙、懒扎衣、十里埋伏、护心拳、当头炮、金鸡独立等。

(徐伟军)

戳脚 武术拳种之一。因其以腿法脚功见长,故名。相传创于宋代河北省交阳县,明清时最盛,流行于我国北方诸省。戳脚套路分为武趟子和文趟子两类。武趟子全称为"九转连环鸳鸯脚"(一说叫"大转连环鸳鸯脚",简称为"九枝子腿"),是戳脚之本源,共九趟。因可转换练习,故称"九转"。一步一腿,边进边打,逢进必发,逢发必进,进发相生,连环相套,则呼"连环";发腿一左一右,左右相生,遂唤"鸳鸯脚"。其基本腿法包括:丁、挑、踹、剪、拐、点、蹶、碾、蹬、圈、错、转等。步法主要有:玉环步、转趾步等;手法主要有:劈、挑、横、架、拍、穿、剪、缠、搂、推、捋、刁、拿、提、拦、斩等。武趟子的九个套路是:一路跺子连环鸳鸯,二路展翅鸳鸯,三路迎风双式鸳鸯,四路狸猫捕鼠鸳鸯,五路白蛇吐信鸳鸯,六路闪式鸳鸯,七路反背劈砸鸳鸯,八路八卦连环鸳鸯,九路转行式鸳鸯。其练法特点是:架式开展,刚健快捷,灵活多变,以腰为主,脚力向下带臀发腿,向上带肩背发手。用法以腿为主,手脚并用,讲求"手是两扇门,全凭脚打人","手打三分,脚打七分"。

文趟子源于武趟子,其套路又曰"八根",即包括:转脚,走外,开步雷,玉环步,蹶子脚,似箭手,五花炮,十字捶。其架式紧凑,灵敏善变,腿法要求短腿低踢,手脚齐用。

另外一说,戳脚中还有软四趟子,二八腿,十二连环,十八拦拳,二十四式,三十二式,宏拳,六门拳,燕行拳等套路。尤其近代由于武术"大开门户",一些带艺求师者,将所习他之长引入戳脚,融为一体,形成了一些相近的新套路,如,戳脚翻子,地功戳脚,燕青翻子等。

(王华锋)

翻子拳 武术拳种之一。一种短促灵变,近战快打的拳术。原名"八闪翻",又名"翻子"、"番拳"。翻子拳传袭久远,戚继光著《纪效新书·拳经捷要篇》载:"……八闪番、十二短,此亦善之善者也。"其三十二势汲取翻子拳招势有"当头炮"、"拗鸾肘"、"顺鸾肘"、"旗鼓势"等。近代翻子拳出自河北韩禄马,韩传段氏;段氏传翻子拳、戳脚予许兆熊;许兆熊又传予沈阳郝鹤翔、胡奉三等人,流传至甘肃、陕西。1949年中华人民共和国成立后,翻子拳传播又有所发展。当代传播较广的西北、东北两大支派翻子拳虽同属一脉,但在劲力、风貌、套路结构上略有不同。西北翻子拳已由通背劲融化,注重以腰发力,浑厚一气;东北翻子拳则注重脆快一气,硬起硬落。此外,在河北、北京、天津一带传习的还有燕青翻子、寸翻子、萃翻子、鹰爪翻子、六手翻子等。

翻子拳基本套路有:站桩翻、萃八翻、掳手翻、轻手翻、健宗翻等。其特有的器械有八步连环进手刀、绵战刀等。翻子拳的劲道讲求脆、快、硬、弹。近数十年来,翻子拳与戳脚、劈挂拳相配伍,并行传习。因此,也追求吞吐发力、辘辘翻扯、揽靠劈重的通背劲道。其特点为发力迅速遒劲,架势俯伏闪动,双拳交替快捷,全套一气呵成。拳谚云:"双拳密如雨,脆快一挂鞭"。原始的翻子拳套路只走一趟(所谓翻子一打不回头)。近年来逐渐发展成为两趟,使起收式同位。

(何瑞虹 李巧玲)

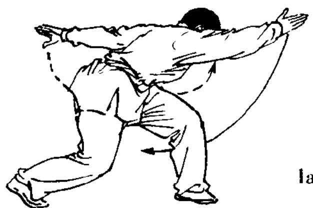
劈挂拳 武术拳种之一。全称"通备劈挂拳"。亦作"披挂拳"、"抹面拳",因多用掌法又称"劈挂掌"。据传自明代即流行于民间;清末主要传习于河北盐山、沧县、南皮县等地;同治年间传入京津地区。宣统二年(1910),天津

中华武士会成立，列劈挂拳为主要习练科目之一，传播于华北地区。1928年中央国术馆成立，亦将劈挂拳列作研习演练的高级拳术。民国时期，以沧县、天津及兰州、沈阳等地为盛。1949年中华人民共和国成立后，劈挂拳被列为武术竞技项目之一，现已遍及全国。劈挂拳原属通备拳种。也曾称“通臂门”，故在一些武术专著中称“劈挂通臂”，而被看作是通臂拳中的一支。

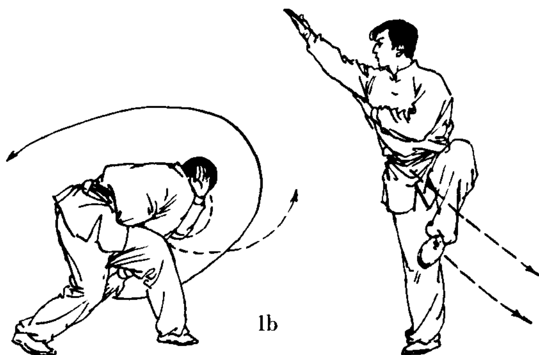
潘文学是在盐山、沧县倡导与传播通备拳的第一人，他在盐山书院执教数年，武科人材济济。继潘之后有李云表、肖和成、黄林彪、于保麟、马凤图、马英图、黄森亭等几代重要传人。通备劈挂传至黄、马两代，主张“理（拳理）、象（形式）会通，体（健体）、用（技击）具备”和“通神达化，备万贯一”的通备宗旨，充实和扩展了所有拳、械。后经马凤图、马英图一生研习、传教，并与八极、翻子、戳脚诸拳兼而习之，形成了自黄氏之后的一大流派。

劈挂拳的劲力核心为“通备劲”，通备劲可以十六字归纳之：“大开大合，猛起硬落，辘轳翻车，如珠走盘”。劲力集中于“吞吐开合、起伏拧转”。躯干开合如弓，胸背吞吐如弦，发出之力如无影之箭，与上下肢及躯干的起伏拧转形成调全身之力以最快速度集中于一点的合力。劈挂拳的风格是迅猛慓悍、大劈大挂、起落钻伏、伸收摸探、拧腰切胯、开合爆发。双臂密如雨，劈挂赛抽鞭，劲力饱满，舒展飘逸。它的数种套路又有其不同的特点，如劈挂拳快套，起落钻伏似墨燕点水，以“敏”见长；劈挂拳慢套，辘轳翻车雄胆壮，蜿蜒蛇行骨存神，以“密”见长；青龙拳如游龙出水贯长虹，舒展潇洒身法捷，以“长”见长；挂拳疾行健弹，身捷步活，以“快”见长；炮锤朴素浑厚，刚劲饱满，以“健”见长。

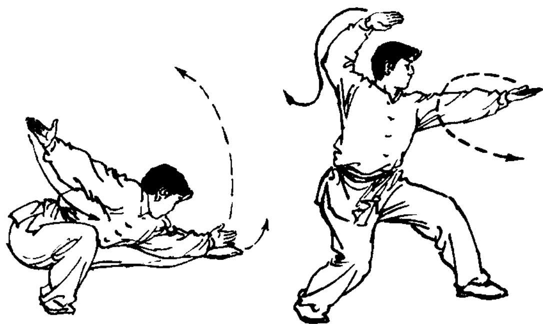
劈挂拳注重技击，讲求实用。技法为：滚、勒、劈、挂、展、卸、剪、裁、掠、摈、伸、收、摸、探、弹、镧、擂、猛。常用招法有：单劈、反劈、撩阴、左右开门炮、大跨步、小跨步、前劈横、挪锤、倒发乌雷、搅地龙、招风手、抹腿、抄手起脚、反点腿、蹶子腿、倒打腿等。其套路有：劈挂拳快套、劈挂拳慢套、青龙拳、飞虎拳、太淑拳、炮锤、挂拳、白猿三出洞、溜脚式、十二连锤、滚雷拳、滚雷刀、滚劈陌枪等。以下为劈挂拳的几个动作节选：



1. 右单劈手(a～b)



2. 左提膝上穿掌（右青龙出水）



3. 左仆步下穿掌　　4. 左半马步穿掌

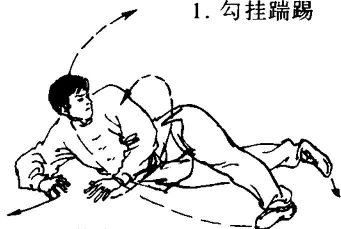
（何瑞虹　李巧玲）

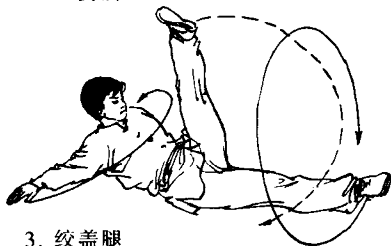
地趟拳　武术拳种之一。又称“地功拳”、“八折拳”、“地躺拳”。因其拳术多用滚、跌技，故名。传说源流有二：一说源于明代，戚继光著《纪效新书·拳经捷要篇》载：“山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌……皆今之有名者。”其三十二式中又有“抢背卧牛双倒”、“打滚”、“后靠跌”等多处有关“滚、跌”法的记载。

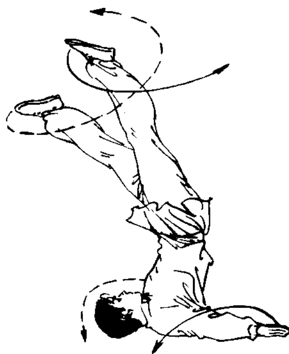
后世地趟拳套路的腿功与跌法大多能在这些记载中寻到。另一说，与醉拳同源，地趟拳只吸收了其中的摔跌法。

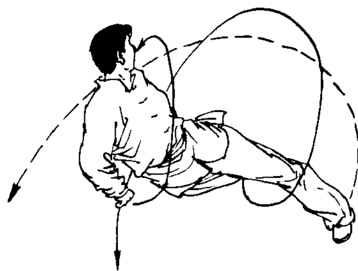
地趟拳的特点是：腿法奇猛，跌法巧妙，腰身柔灵，随机就势，顺水推舟。交手实战讲求形退实进，上惊下取，“地术”占先，败中取胜，注重“巧、灵”二字。其腿法有蹬、踹、剪、绞、缠、绊、勾、扫、捆、踩等，尤以“剪”为最，剪腿又分上风剪、中风剪和下风剪；跌（包括摔）法有扑跌、仰跌、侧跌、跳跌、撞跌、绊（推）跌、锁（勾）跌、靠跌、缠跌、硬跌、软跌等数十种；滚法有抢背（抢腿），前滚（翻身打），后滚（后蹬），斜（肩）滚、横滚等。主要流传套路有：地趟拳，金刚地趟，地功十八滚，八仙地功，十八连珠及地趟长、中、短套，八折拳等；器械有地功刀、滚趟刀（分单双，也有称地蹚刀者）、滚龙枪等。另有综合拳套，如地功戳脚、地功醉拳等，有名的招式如“狗咬粽”、“倒背镰”、“金后剪”、“蝙蝠腿”、“兔子蹬鹰”及现代武术套路中常用的“扑地蹦”、“头顶转”、“腾空反剪”、“连续头翻”等。此拳对人体的协调、灵敏、柔韧、速度及内脏功能均有较高的锻炼价值。地趟拳在川、陕、冀、鲁、豫、皖、苏、浙、闽、粤等省流行较盛。以下为地趟拳的几个动作节选：


1. 勾挂踹踢


2. 剪脚


3. 绞盖腿


4. 乌龙绞柱


5. 旋子转体


6. 翻身背摔

（徐伟军）

八门拳　武术拳种之一。系八门武术的总称。附会以三国诸葛亮的“八阵图”为创拳依据；拳打休、生、伤、死、惊、杜、景、开八门，故名。相传为清嘉庆年间燕山武术家常巴巴首传；后经历代拳师不断传习创新发展而成，广泛流传于甘肃、宁夏、青海、新疆等地。包括拳术套路、器械套路和对练套路，内容极为丰富。主要徒手套路有：撕拳、炮拳、九环捶、封手八快、八门惊捶、八门通背拳、破母、小母子、十连子、十沉劲、登州捶、八虎单拳等；器械套路有：混元刀、高家枪、金枪、炮棍、八虎棍、扭丝棍、琵琶条子、排子棍、八朴条子等。拳术特点是：拳势舒展大方，劲力浑厚，突出技击，方法

细腻。主要代表人物有李文喜、郑江、王德成、鹞子客（侠名），野猪大爷（侠名）、龙四爷（侠名）、陈老八、俞海源、曹子玉、许宏亮等。

（杨　丽）

八门通背拳　武术套路之一。属八门拳系。拳分八路，势走八门，劲力通于背，达于两肩、两臂、两拳，故名。此拳与炮拳、撕拳、九环拳同称八门拳系的四大拳柱子。原创于何时何人，尚不可考。清末民初，甘肃兰州裴子元氏精此拳，并广泛传授，主要代表人物有裴子元、王福辰、王天与等。八门通背拳的套路分前四路和后四路。前四路为基础套路，主要是基本动作与基本技术，拳势一招一式，节奏分明，动作概括为"三捶两腿一花手"；后四路主要讲求拳掌交错，势势相连，变化多端，攻守进退，以技击为能事。此拳主要手法有画眉斩、撩阴掌、连环捶、花手、提撩、撕靠等；腿法有穿袖腿、背顶腿、大奔腿、里踩腿、左右踩脚以及里跤、外跤、后撒等。主要特点是结构严谨合理，拳势朴实无华，动作舒展大方，突出技击，攻防意识明确，劲力完整，力由腰发，达于四梢，放长击远。现主要流传在甘肃兰州、武威、张掖、酒泉等地；青海、宁夏、新疆等省区亦有传练。

（杨　丽）

八门奇势连环拳　武术套路之一。属八门拳系。拳打八路、势走八门，招招连环，势势不断，故名。是在八门拳术的基础上演变发展而成。原创于何时何人，尚无据可查。清末甘肃人郑江、王德成等均精通此拳，后传陈八等人。此拳主要手法有：撕、截、撩、戳、捞、带、撕、滑等，以及肘法、肩法、胯法等。以撕、肘法见长，撕打四面八方，肘击前后左右，凌凛快速。腿法以大奔腿、里外踩子脚、踩腿、背顶腿为主，练腿方法有踢桩、扫桩、踹桩、压腿、控腿、踢腿等。主要动作有饿马奔槽、燕子垒巢、抽梁换柱、白鹤亮翅、金鸡吸身、单鞭式、梅花展、旋风脚等。现主要流行在甘肃兰州、临夏、临洮、武威等地。

（杨　丽）

八门九锁拳　武术套路之一。属八门拳派，是在八门拳术的基础上发展演变而成。创于何时何人，尚无据可查，清末时甘肃兰州西固人郑江、王德成精通此拳。特点是舒展大方，技击性较强；拳打九势招法，每招又分若干手法，上下结合、连贯运用、灵活多变。拳术内容丰富，手法以撕、截、捞、带、分、挂、冲、砸、劈、砍等为主；腿法有大小奔腿、里外踩子腿、踩桩以及里外跤、单撒等跤法。主要动作有：月里盗桃、金钩钓鱼、孙膑柱拐、梅花炮等。现主要流行于甘肃兰州地区。

（杨　丽）

撵拳　武术拳种之一。属甘肃地方拳种。亦称"撵排子"或"撵步拳"。单练对练均可。此拳分八段，为前四段与后四段。对练时，甲乙二人互相按规定步法上步，到过门处两方距点处为"立势点"，甲乙之间的直线距离为"梁子"；各自的立势点与其右侧夹角 45°的三步处为"窝子"。运动路线方位和顺序是，先到"窝子"，接着到"梁子"，再到对方的"立势点"，此为一个照面，循此再返回到原来的立势点为一个回合。二人各在立势点相对而立，行见面礼，立势；再同时向右斜方 45°处上步行拳，走窝子（边门）达梁子（过门）逢手。而后，走到对方的立势点定拳亮势。此对练中一般在梁子上时，双方可以不受步法、拳法的约束，进行模拟散平实战，通过插招、喂招、破招来训练实践中的应变技能与技巧。这时彼此可以发实招以决定胜败，也可以点到为止。

（王华锋）

太祖拳　武术拳种之一。属长拳类，亦称"太祖长拳"。据传为宋太祖赵匡胤所创。明戚继光著《纪效新书·拳经捷要》载："古今拳家，宋太祖有三十二式长拳……。"明时主要流传于山东及江南部分地区；及至清代，此拳在陕西、河南、河北、山东、江苏、浙江、湖北、福建、广东诸省流传较广。红拳、南拳、少林拳等拳派中均有此拳。近代冠以"太祖"名的拳棍则更多。太祖拳的动作，多为大招大架，明

快开朗，迅猛有度，力贯全身。主要技法有：崩、挑、砍、踢、打、拦、抹、封、靠、砸、扫、扣、旋、闪、捣等。套路有：太祖长拳、太祖红拳、二十四路弹腿、太祖炮拳、太祖神拳（捶）、太祖棍（棒）、九龙棍、蟠龙棍、太祖单刀、王义枪、五路对打拳等。

太祖拳之风格南北各异。北方所传多长打硬击，腰腿灵活，拳脚并重，善跳跃闪展，随打随变，虚实互掩。打法上讲求挑打连进，直冲横砍，踢扫钻靠，一往直前，突出"长、疾、硬、变"四字；南方所习则动作紧凑幅度小，气势刚烈，招急力足，直击硬打。少跳跃，多手法，讲求短拳长用，后发制人，迅雷不及掩耳，突出"刚、猛、紧、稳、小"五字。另讲求摇身抖臂，以气催力。南北之共同点为劲刚势猛，直击连进。（徐伟军）

梅花拳 武术拳种之一，亦名梅拳。据故宫博物院明清档案资料所载，清康熙年间，曾为京营都司的武探花杨丙（河南滑县人），即以梅花拳授滑县朱兆村齐大壮，齐传同村人唐恒乐，唐传冯克善。此后，梅花拳遂盛传豫、鲁、冀一带。拳术套路主要有：五势梅花桩、五势头、梅花老架及八方步、八方散手等；器械套路有梅花刀、梅花枪、梅花剑、梅花雁翅镜、梅花大刀、梅花双头枪等。"五势梅花桩"，指作为静力性桩功练习的顺式、拗式、小式、败式、扑式（亦称大式）等五个基本拳势，此五势是梅花拳系的基本内容，拳谱云："拳式之变皆以五势为拳母"。入门之初，首习此五势桩功，以期达到"外练筋骨皮，内练一口气"的功效。"五势头"是以上述五势结合步法与其他攻防招术组成的套路，其运动路线以左右往返为半，间有纵横交错，结构紧凑，拳法密集，脚法多变。"八方步"是一种步法和手法、身法、腿法结合的练习方法。所谓八方，是指身体的前、后、左、右、左前、左后、右前、右后等八面，并有上八方（亦称大八方）、中八方、下八方（亦称小八方）之分。上八方指上盘的手法，中八方指中盘的身法，下八方指下盘的步法与腿法。梅花拳的主要手法有：冲、崩、推、打、劈、砸、盖、扣、撩、拦、捋、带、钩、搂、刁、拿等；步法有进（扎）、退（撤）、摺、窜、跃、纵、腾、绕、滑等；腿法有：踢、踹、蹬、蹁、缠、截、弹、点、踩、踩、勾、扫等。梅花拳的身法表现为吸卸柔化，以及肩靠、背挤、头撞、胯打等。

（何瑞虹 李巧玲）

燕青拳 武术拳种之一。又称"猊猔拳"、"秘踪拳"、"迷路拳"、"迷踪艺"等。其产生与称谓说法不一。一说源于唐末，传至宋代由卢俊义在少林寺加以发展而成，卢收燕青为徒，并同上梁山；后又由燕青广传此拳术，故名燕青拳。另一说是，燕青之门徒虽佩服燕青的拳艺，但因其投靠梁山，便隐去燕青之名，将燕青拳改称为秘踪拳。亦有说燕青被官兵追逼到梁山时，雪路未留足迹，使官兵迷路，故又称为迷踪艺。还有一说是唐代少林寺僧外出至一高山，见到一种似猿之动物相斗，得到启发，后创此拳遂名为猊猔拳。据传，至清代山东岱岳人孙通，初从衮州张某学拳，后游历各地，晚年隐居于河北省沧县教燕青拳。在沧县孙通之徒分五支传艺，唯陈善一支传人最多，技艺超群者亦众，以陈善为主的一派称此拳为"秘踪拳"。孙通所传河北省静海县（今属天津市）小南河村霍氏一支亦显赫乡里，霍恩第传子霍元卿、霍元甲、霍元栋；霍元甲广撷多门之艺改称"迷踪艺"，迷踪艺遂声名大振；霍元甲之子霍东阁后去东南亚传艺，使该拳流传更广。此拳由河北省传到山东省青州，又形成"燕青神捶"一支；在河北、天津一带与八番拳结合，又形成"燕青十八番"一支。燕青拳的特点为轻灵敏捷，舒展飘逸，重攻尚巧，软硬兼施。手法主要有勾、搂、采、捋、封、抄、挂、粘，注重擒拿技法；腿法主要有踢、点、勾、挂、缠、扫、截、踹，及撩阴脚、豁裆脚、连环踩子脚；眼法要求集中一点，顾及八方；身法以藏、闪、拧、抖为主；步法以纵、跳、偷、提为要。尤重腿功，除搬、压、踢、靠之常法外，还有踢吊袋、木桩等。套路中多用肘、腿和跌翻动作，实

战中讲求借势顺力，出其不意。拳诀云："见刚而回手，回手入偷手，偷手而采手，采手入搂手。"徒手套路有秘踪母拳、练手拳、大小五虎拳、秘踪长拳、燕青拳、燕青架、燕青神捶、燕青翻子、燕青掌、三步架、八打拳、四路奔打等；器械套路有燕青刀、燕青拐、明堂刀、青龙剑、二郎棍；对拆散手有燕青三打、燕青十打、燕青十四手、五花绵掌、半避风短打、里外战、迎面对等。另传有轻功、硬功（铁裆、铁砂掌、铁顶）、保健功（十二练手，根据中医经络学说编制，主要以防治疾病、延年益寿为目的）。

（何瑞虹　李巧玲）

秘踪拳　即燕青拳，陈善一支沿用此名。见燕青拳。

八极拳　武术拳种之一。是一种短打拳术，全称"开门八极拳"，又称"岳山八极拳"。所谓"开门"指以六种开法（六大开）为技法核心，破开对方门户（防守架子）之意。所以称"八极"，乃沿用古代有"九州之外有八寅，八寅之外有八纮，八纮之外有八极"的说法，即"八方极远"之意。

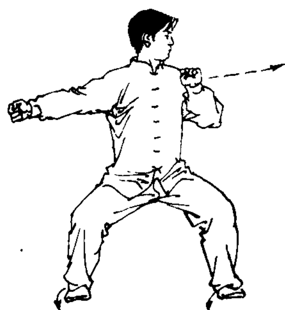
八极拳的源流其说不一。一说源发于河北沧县孟村镇（今孟村回族自治县城关镇）的吴钟（忠）（1712～1802），始于清朝雍正年间。《沧县志》载："吴钟北方八门（极）拳术之初祖也，字弘声，孟村镇天方散人。""八岁就传，聪慧过人，年甫弱冠，勇力出众，遂弃书学技击……。一夜方舞剑庭中，有欻然自屋而下者，黄冠羽士也，叩其姓字不答，坐（座）谈武术，皆闻所未闻，继演技击，更见所未见，遂师事之，受八极之书。道士留十年，忽曰：'吾术汝尽得之，吾将逝矣'。钟泣而拜曰：'十年座下，赐我良多，惟以不知师之姓名为憾'。道士慨然曰：'凡知癞字者，皆吾徒也'。言罢辞去，杳然无踪。逾二年又一人至，次知为癞之弟子，亦秘其姓氏，惟曰：'吾癖子也。'赠八极秘诀一卷，并传授大枪奥秘……当时京师有神枪吴钟之称……，尊癞为一世，癖、钟为二世焉。"

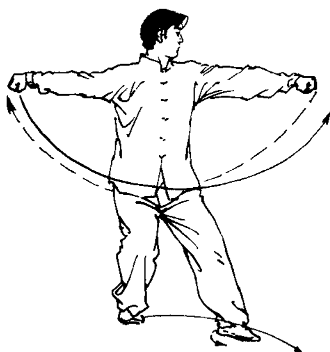
又据《罗疃拳谱》载：八极拳源出于河南嵩山少林寺，自古发迹，后有山东海丰县庄科村富翁吴忠，素谙拳术。清雍乾年间，携资投少林寺，拜当家老禅师座前受业……，后成又遍历名山大川，直至陕西延安西北棱罗寨，与癞魁元学六合大枪及其他器械。后吴忠归里，在山东直隶一带做保镖并设场授徒……。尚有说八极拳系由河南岳山寺张岳山传于吴忠。

上述文中"癞"、"癖"二人并非真名实姓，很可能是武林中隐姓埋名之人的代称，但将八极拳传播于世，当首推吴钟无疑。吴钟传予女吴荣，自吴荣之后，八极拳分流两支：一是吴氏本家及其门生，近代传衍不绝，造诣较深者有吴楠、吴世科及影响较大、传人较广的近亲马凤图；另一支是王四，师出吴家，后传予罗疃、张克明，张传其子张景星及黄四海等。张景星传人较多，其中影响较大的有李书文、马英图、韩化臣、张玉衡等。

八极拳以六大开、八大招为技术核心。六大开指顶、抱、单、提、挎、缠六种基本技法，为各种动作之母。拳谱述六大开云："一打顶肘左右翻，二打抱肘顺步赶，提挎合练单扬打，顺步腰身便是缠，翻身顶肘中堂立，打开神拳往后传。"八大招是：阎王三点手，猛虎硬爬山，迎门三不顾，霸王硬折缰，迎风朝阳掌，左右硬开门，黄莺双抱爪，立地通天炮。劲力上讲求崩、撼、突击，发力瞬间要动如崩弓，发如炸雷，势动神随，急如闪电，以刚劲为主。行气要求始于尾闾，发于项梗，源泉于腰，行步若趟泥，气要下沉，忌浮。身法要求：意正身直，松肩气下，外方内圆，手脚相合，气力贯通，三盘连进，意守丹田；步法要求：不丁、不八、不弓、不马，即要拥搓步、跺碾步和翻身跺子；技击手法讲求：寸截、寸拿、硬开硬打、挨、戳、挤、靠、崩、撼、突击。练功要领为：一练劲力如风魔，二练软绵封闭拨，三练寸截寸拿寸出入，四练懒龙与卧虎，五练心肝胆脾胃，六练筋骨皮肉合。八极拳的功法有闯步、震脚、两仪马步蹲桩、磕桩、靠桩、打桩、踢桩、七星桩等。徒手套路有八极小架、八极对搂、六肘头、刚功八极、八极

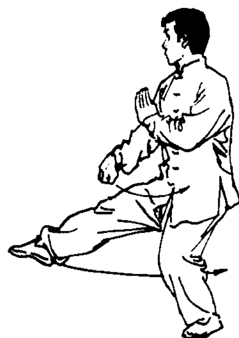
新架、八极双轨等；器械套路有纯阳剑、四门刀、提柳刀、梅花枪、六合花枪、六合大枪等。以下为八极拳的几个动作节选：


1. 马步顶肘


2. 虚步豁打

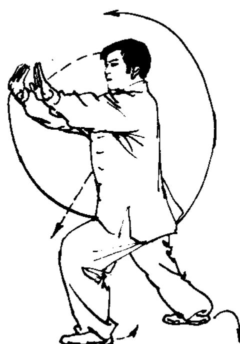

3. 马步悠捶


4. 转身击裆


5. 掳手弹踢


6. 半马步砸拳


7. 开弓式


8. 掐肚双撞


9. 打虎式

（何瑞虹　李巧玲）

自然门　武术拳种之一。因练习时“不讲着、不着相、以气为归、不失自然之本旨”，并无固定套路，故名。据传为四川徐矮师（一唤“徐师”）首传予湖南慈利县人杜心武（1869～1953）。徐矮师如何学得，或为其所创，不可考。杜心武之高徒万籁声著《武术汇宗·自然本门拳术渊源》一书云：“本门渊源不得详考。……然综其手法用劲，亦不出少林武当之渊源耳。”

初习自然门以圈手为根本，进而练推手（鬼头手）、上桩（三角桩）、走萝筐、子母球、鸳鸯环、虎口棒、矮子步、沙包等。其中以虎口棒练虎口劲，以沙包练手指之抓扣劲，以三角桩练蹬踢劲，以子母球习抓、斩、切、刺、抛、刷、点、拿等主要功法。另有令牌式、蹿踢式、骈踢式、藏蹿式、鸦雀步、回身步、长手推拿、捻步、翻锤、撩打、肘打、削掌、上山虎、靠打、跑闪、平胸掌等拳式拳法。其特点古朴紧凑、自然灵

活、劲力突出。散手打法内容丰富，讲求虚实变化，自然得体。此拳讲求习武修身并重、内外兼练，以内气壮而示外强，内练气功，外习拳用，打法自然，处世自然，归根于自然。

（王华锋）

二郎门　武术拳种之一。因其拳术、器械套路多以二人对练为主，故名。首创于何人何地，不可考，主要流行于北方京沧等地。清代乾隆末时，沧县圣佛寺崔庄（今属盐山县）人崔笠，拜大兴县人人称"飞脚王"者为师习武，尽受二郎门技艺。崔自称为第八代传人，道光十五年(1835)回沧，设场(八式房)授二郎门拳术。其后所传数代，及至王春明(原八路军115师东进纵队某连指导员)。1964年，王春明离休回乡再传门徒200余人，至今二郎门在沧传习较广。该拳术特点为：刚劲有力，动作朴实，结构严谨，攻防严密，动则见招，直打快收，不走空架。有长拳与短拳（或称大架与小架）之分。长拳架式较高，动作舒展，多用明劲；短拳架式较低，以劲力短猛，稳健快脆见长。

二郎门基本功法有：溜腿架、站桩、横叉、纵叉、压腿、冲拳等。讲求内练气、外练体、体气合一。主要拳势有：通天炮、二龙出水、乌龙翻江、燕子抄水、霸王脱靴、张飞骗马、野马奔槽、二郎担山、关门守户等。主要招法有：弹、踢、踹、扫、趟、挂、冲、砸、顶打切折、分筋错骨。讲求一招分多招，一手化多手，以力制敌，迎力借力，后发制人。套路有长拳八路，分乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑；短拳五路，分金、木、水、火、土。另有十二趟长拳即二郎拳，分上、中、下各四趟。上四趟要求势稳架正、势正招圆；中四趟讲求灵活多变，窜蹦跳跃，跌仆滚翻；下四趟强调闪展腾挪，指上打下，声东击西。

（王华锋）

功力拳　武术拳种之一。亦称"工力拳"、"弓力拳"。以修练功力、强筋壮骨、增长体能而得名。因演练速度缓慢，又有慢工力之称。名弓力拳者认为：此拳以弓背弓弦为拳理，一张一弛，一蓄一发如拉弓放箭，故曰弓力拳。据传，系山西省榆次县东阳镇赵莲(1657～1748)所创。主要流行于晋冀两省，代表人有河北沧县的李福臣，景县的赵芝莲、赵连和等。主要动作有：霸王兴鼎、信手投井、乌龙探海、双贯耳、夹肘双撞、窝肚拳、撞腿、缠丝腿、贴身靠等。主要功法有：腰功、腿功、桩功、鼎功、指功、摆大杆、打沙包等。劲力上讲求：抖劲、整劲。练法特点为以意识引导动作，气沉丹田，"留意养精，守身如玉。"

（王华锋）

唐拳　武术拳种之一。又名八卦唐拳。据传为唐高祖李渊第三子李元霸所创。清末，主要流行在河北省。1911年，河北籍军人王少成将此拳传予湖北人丁鸿奎，后逐渐传播到武汉等地。唐拳计有108手。器械有八卦双捶、八卦剑、八卦枪、八卦单刀、八卦双刀、太师鞭、二郎棍等。步型有弓、马、虚、仆、歇等步。步法有提落、进撤、闪展、鸡蹲、盖步、偷步、击步等，以走、转、起、落、跳、站六字为要练功；腿法有：单蹬腿、连环跳、分心点、侧身踩等；手法有推、托、领、带、搬、扣、将、点、擒、拿等十字法；身法有：掉、卷、鹰、翻、遁、化六法。

（阚桂香）

子母绵掌　武术拳种之一。据传由形意门之蛇形衍变而成。为何人何时所创不可考。又传江南一武师夫妇皆精此拳，秘不外传。后武师遭人暗算，临终前嘱妻须将此拳术授于遗腹之子。后来母传子受，其子果尽得母传，报了父仇。又因此拳招式分左右，手法分阴阳，掌拳互易，刚柔相济，粘随连绵，故得名子母绵掌。清光绪年间，又有河北沧州镖师郭凤鸣精此拳术，因其抱打不平误伤人命，逃避山西灵邱县，并设场授艺，此拳即在晋地流传。

子母绵掌依人体结构之理，取上臂、前臂、掌指三节如长鞭之柔；取拳、肘、膝本骨之坚；采拳、脚放长击远之利；择肩、胯贴靠之威，同时以桩功固守内气，以力功催发内力。加之兼

练八方穿林步法，所以该拳具有刚柔相济，长短并举，拳掌互变，外示轻柔，绵里藏针，内外皆修，体用兼能的特点。子母绵掌之掌型多取瓦蛇掌，步型有弓、马、偏马、半马、、丁八、寒鸡步、小蹲式、蛇形一字步等；拳法有贯、冲、盖、砸等；掌法有托、推、滚、引、抹、按、捌、扣、剪、劈、截、封、插等；肘法有：掀、捅、顶、挑等；腿法有：踹、踢、蹉、勾、挂等。另外还有靠、撞、揣、顶、压等肩膀之打法。拳技击时讲求肩、肘、拳、掌、胯、膝、脚并用。套路主要有：子母绵掌大掌、子母绵掌小掌、三才子母棍等。

（王华锋）

四通捶 山东地方拳种之一。原名“撕通槌”，取技法上“撕抓捅打”之意。据传，清嘉庆年间山东省黄县（今龙口市）人冯立旺精此拳。但冯习受何人，或由冯所创，不可考。后由冯之弟子卞相庭继承此技，潜心研习有所发展。卞技艺精湛，并在潍县一带传授，颇具影响，故又被称为“卞家拳”。又因此拳讲求“四通”——意与势通，势与法通，法与气通，气与力通，故又冠其拳技为四通捶。此拳强调功力，注重下盘功夫。功法以桩功为主，同时突出靠功——靠手、靠腕、靠肘、靠肩、靠脚、靠腿、靠膝、靠胯等的专门练法。主要套路有：八大靠功、四通捶群仗势，四通捶铁牛耕地，四通捶地八门、八步捶等。技法主要有：撕、采、揪、抓、抄、绊、拉、提、举、挫、豁、挑、贯、砸、顶、等15法。歌诀云：“交手抢上手，撕采不停留，贴上用靠功，短打神鬼愁。”该拳技击特点是：出手握空拳，打上变实拳，动作简炼古朴，势法分明，不事花招。 （王华锋）

梅花捷拳 山东地方拳种之一。鲁地韩愧生擅长此拳，他传于禹城傅秀山，傅并有专著行世。其特点在于出手迅快，攻敌专取捷径。贵巧不贵力，远则手足，近则肘膝。出拳颇似形意，运掌又类与八卦，某些招式，如“玉女穿梭”、“单鞭”等又与太极相同。此拳以劈、挑、闪、冲、斜为基本5式，全套共48式（包括起势、收势），归纳为点、按、伸、缩、奇、正、吊、掳、逐、巧、活、合12字诀。

（徐伟军）

鸳鸯拳 武术拳种之一。源起山东，清末传入辽宁，今流行于沈阳、本溪、辽阳等地，属辽宁地方拳种。又名地功鸳鸯拳。在演练过程中多讲求拳脚齐发，有左势，必有右势；有下势，必有上势；左右，上下交替，成双成对，故得名鸳鸯拳。风格特点是：注重腿法，多用下盘功，拳势舒展大方，起伏转折幅度较大。手法以捽、打、劈、砸、崩等为主；腿法以扣、套、剪、挂、蹬为主。拳术套路有鸳鸯十二趟、二趟地宫、三趟地宫等；器械套路有荷叶刀、地功刀、青秋剑、紫露剑、梨花枪、葵花枪、混元子母大枪、路行鞭杆棒等。 （李自力）

文圣拳 武术拳种之一。传说由老洪拳演化而来，为宋代赵氏宗室之后皋南国所传。宋亡后，皋为避祸更名换姓隐居深山，拜一道人为师，学得文功静坐之法。他取祖传老洪拳中的精华动作与文功融合，发展成文圣拳。“文”字取意于文功静坐之法，“圣”字显其拳理高深。主要在山东省嘉祥、汶上、微山、济宁以及江苏省沛县流传。

清乾隆年间，山东冠县文武双进士杨四海精谙文圣拳。杨遭诬陷发配西藏，弟子中唯有嘉祥人杜宏信随往侍奉，得文圣拳真传。杜返乡后广授此拳术，使之得以流传，故又称其为“杜家拳”。文圣拳动作稳健，无蹿蹦跳跃，五步之距就可练拳，又再得名“五步拳”。文圣拳门中有“八十出功，九十不松”的说法，故称“长寿拳”者亦有之。

文圣拳以阴阳五行变化的理论为拳艺指南，由文功和武功两部分组成，文功是静功，以调息入静，养气练意为功法、拳法的根本，方式有静坐、侧卧、仰卧、站立式；武功即动功，旨在练形求法。动作讲求阴阳变化，刚柔含展，伸筋拔骨，以意行拳、引气，以气催力，气到力到，意、气、力相结合。特点为：松腰活胯，分膝拔

顶，含胸拔背，沉肩坠肘，身正步稳，顿挫发力，意贯始终。主要套路有头趟架(43式)，二趟架一路、二趟架二路、二趟架三路、二趟架四路、二趟架五路等，二趟架既可单练，也可对练。

（李自力）

孙膑拳 武术拳种之一。亦名子孙丹。附会战国时期著名军事家孙膑所创。孙膑拳是一种古老的稀有拳术，因其演练时身着长袖衫，又名为“长袖拳”。清末山东阳谷县阿城人杨明斋（1882～1941）随其师张友春研习孙膑拳法，并得精髓，遂成为孙膑拳一代传人。杨于1917～1936年在山东曲阜、青岛等地教授该拳术，使其得以传行。

孙膑拳在技法和演练上均独具一格。拳谱记载：“孙膑传下长袖拳，三百六十手相连，鸡腿龙腰泼猴性，鹰眼猿臂象鼻拳”。孙膑拳在理法上遵循孙子兵法：“出其不意，攻其不备”。“静如处子，动如脱兔”之理论。在战略上主张运用“空、诓、实、虚、晃”的方法以牵引对手；在战术上强调“速、巧、软、绵、小”的技法以制服对手。主要手法有24字：弹、崩、钩、挂、拧、绞、缠、旋、劈、碰、钻、点、抄、拉、挑、截、掏、抓、捅、摆、封、堵、擂、砍，出手多发鞭梢抽打劲，力透手指，迅猛刚烈；主要腿法有12字：踢、踹、蹬、踩、跪、踺、扫、摆、插、挂、碰、截；步法为“蹒跚”步，左右晃摆，虚实相间，寻机而进。此拳在技击上讲求出手见招，以击为先，手手相连，手脚并用。强调不招不架，迎面直打，你打我也打，拳诀云：“孙膑起手不让先，出溜出溜往前蹿，拱开门户用手脚，贴身踢打法无边”。其主要套路有：大架拳、小架拳、十二相架拳、孙膑三十二手连拳、六十四手连拳等。行拳时讲求脚踩中门、进退起落、转折往复、直来直去。孙膑拳主要传行于山东省的曲阜、青岛、聊城、济南、淄博等地；河北、台湾亦有流传。

（弓云武）

东安拳 湖南地方拳种之一。据传源于南少林，清嘉庆年间由福建游方僧传到湖南，后由东安县拳师王已安承袭并有所发展，广泛流传于本地，故名。此拳强调气势与力量。演练时要求头正项直，沉肩卸膊，收腹敛臀，发力先运气，以气催力。特点是勇猛剽悍，拳势稳健，既有南拳的上肢功力，又兼收长拳的腿法特点。主要功法包括：童子功、点穴功等。徒手套路有东安一路拳、东安二路拳、东安三路拳；器械套路有：东安一路棍、东安子午俞家棍、十三靠棍、东安刀、八仙漂海刀、东安剑等。主要流行于湖南各地。

（王华锋）

秀拳 河南地方拳种之一。属少林拳系，流传于河南省兰考县、民权县等地区。拳分上式、中式和下式等套路，另外还有对练捶、秀刀、秀枪、秀枪对练等。精华部分为中式，又称为“秀平八卦十三势”和“聚化锤”。是吸取了炮拳、佛按拳、猴拳、金刚拳、飞手拳、小阳掌、字拳、西洋拳、二红拳、大红拳、八卦掌、梅花拳、飞虎拳等13种拳的动作组成。十三势、聚化锤均由此而得名。动作技术规格要求，近于少林拳。

（李士英）

浦东拳 上海地方拳种之一。流行于黄浦江东，故而得名。拳形若南拳，短小精悍，动作紧凑，架子低，幅度小。练拳时要求：上不过眉，下不过膝，马步四平八稳，弓步前弓后箭，马蹄步足尖点地。套路有岳家短打、杨家短打、燕青短打、少林梅花拳和春秋四门刀、武松四门棍、梅花枪、梭子、滑锐、单刀、宝剑以及各种对练等。

（何瑞虹）

拦手 武术拳种之一。亦称“拦手门”。据传为清初河南人郑天兴所创。首传于天津，后及冀、鲁、豫诸省，近现代流行于北方各省，南方少数省区也有传习。拦手拳传人中以李金刚、于德泉、王海山等较著名。传至第六代刘长海、陈连芳等人后，又在操拳、拦手拳、翻拳的基础上，取诸拳术精华，创编了以猛化疾，猛进迅击的炮拳，形成了“操、拦、翻、炮”四套母拳；第七代传人刘万福又在四套拳中提炼出“三十

六招”实用技法，使拦手拳招法更加简捷实用。该拳的特点为拳势雄壮、劲力浑厚，功底扎实，招法清楚，步活桩稳，结构严谨。练法要求先练单式，再练套路，后练实战，注重臂、腿、腰、桩等基本功训练。打法讲求“刁、滑、毒、疾、实”，要求以气催力，以攻代守，上下互助，内外合一；手法有缠、崩、按、摇、斩、拦、截、抱、揉、撕等，以拦为核心；腿法有勾、扫、踢、踹、蹬、弹、踩、截等，多用低腿；步法有进、撤、闪、滑、插、碾等，强调出步快、落步稳、换步活。功力练习主要有提坛、拧棒、打桩、抖大杆子，尤重打桩。套路主要有拦手拳、炮拳、操拳、翻拳。另有三种气功功法：一为二十一式童子功，二为凝神养气功，三为丹道呼吸功。通过气功练习调节神经，通顺气血，强精固本，达到内外兼修、自卫强身之目的。

（徐伟军）

九拳　陕西地方拳种之一。名曰“九”者，乃取其数之极，意谓变化无穷。晚清以来，陕西盛传九拳，“鹞子”高三、“黑虎”邢三、“饿虎”苏三均擅此艺，尤以邢三为最。九拳的特点为一势多变，势分左右，多云手，擅跤法，拳架工整，动作质朴。手法有撑、斩、揭、抹、捅、劈、扯、提等，以云手为主；腿法主要有踩腿、蹬腿、十字腿、裙拦腿、摆莲腿、旋风腿。劲道擅长扯劲与钻劲，其技法是“撑斩为本，勾挂为能”。打法强调“一快，二准，三为功夫，四为稳”。并有“神妙九门拳，变化有万千”之说。主要套路有老母子九拳、铁靠子九拳、云手九拳、通臂九拳、黄山九拳、翻九拳、七九拳、花九拳等，铁靠子九拳为其代表套路，还有九组手法。拳谱曰：“头撑二斩三连炮，四掤提捶五缠腰，六斩翻掌七勾搂，八窝九靠转回城。”器械及练功方法与红拳相近。

（何瑞虹　李巧玲）

畲族拳　福建少数民族拳种。据传自春秋战国时，畲人就习练武技，世代相传发展，逐渐形成了畲族拳，在福建各地流传。福鼎、双华、浮柳等地流行拳套有拳母、化拳、小正路、大五路、六路七星拳、梅花拳、七路、八步头、五马拳、登峰拳等，每套 8～16 节，共 108 节，也叫 108 步。近代还有 108 步解法。在罗源县有著名的“八井掌”，称“打拳头”。套路有由三箭、挖鞭、三碰、牵基、断桥、赴掌、按手、十安组成的丰龙龙拳；有一步、十字、开弓、转打、五虎围柱、七儿移步、猛虎仆地、三角拳、赴拳、赴拳刺竹等虎庄；以及五虎（30 步）十二弓、七星（8 步）、七虎连心、十八罗汉（18 步）等。在福安流传的套路有“吴家庄”拳。器械有棍和剑。棍有七尺，丈二两种，七尺叫“齐眉”棍，丈二叫长棍。齐眉棍二人对打称“盘槌”，有老蛇吐舌、三步进、三步退、三步跳、四步半、公牛转栏、七步、采脚、九步、双头槌、猴子翻身、天观地测等套，每套 4～20 节，有翻、转、劈、盖、戳、拨、挂、撑、跳、架等基本动作；长棍又称“中栏”，多单人舞，有仙人挑水、前桶杖、下劈枝、马步上架、马步斜劈、反拨杖、大抡劈、马步前刺、马步后捅、转身下劈、马步外拨、挑水下山、柱杖等 18 个攻守功法。

畲族拳的风格特点是：步型稳固，紧凑朴实，进攻多用肘，守用臂和掌，幅度小，讲求用肘护肋，少腿法，少起伏，少跳跃，进退 3～5 步为一趟，发劲以劲催力，常发声助威。

（李自力）

侗拳　广西少数民族拳种之一。为一古老拳系，流传于广西三江侗族自治县、湖南侗族居住区。据中华民国时期广西《三江县志》记载，明清时期已有侗族武术流传。三江侗族老拳师梁同济收存的侗拳拳谱记述：1942 年，其师湘人杨朝英，为丰富侗拳的技术内容，吸取形意拳、赵家拳的一些技法，使侗拳的技击性和健身性有了较大发展，并在广西三江与湘西南的侗族民间广泛传行。湖南的侗族武术，据传以套路形式在民族中间传习的已有八代。

广西三江，湖南等地流传较广的侗拳套路有：八步八开拳、三板手拳、嗦步（侗语）以及玉头拳、棒坛拳、独坡拳、六步拳、牙屯堡拳等。风

格特点是动作快速迅猛，劲力充实，多手法，少腿法，擅用桥手功夫近身短击，劲力猛烈。身法灵活多变，时高时低，错落有致；腿法以隐秘踹击发暗腿为主；步法动时势频，定时沉稳，以“四门”和“田”字步为主。侗拳拳路短小紧凑，适合庭院和山地上演练，素有“拳打卧牛之地”之誉。

侗拳的练功方法多以站桩、走桩为主。站桩功：两脚分开屈膝下蹲成马步，头正、颈直、气守丹田，随后按“八步、八开”步法走桩功；抗打功：站桩成马步，意守丹田，两掌相叠，一掌心按下丹田，另一掌心紧压内掌掌背，两掌以逆时针和顺时针方向各圆形揉按丹田三十六圈，照此程序反复多次，至腹部感至灼热为度，此时可以掌击腹部，掌触击腹时，需沉实聚气于腹，久而久之，腹部抗打功即告练成，继而以此方法练习身体各部抗打功；掌指功：先以满筐糯米放于地面，用掌力反复力插米体，久而久之，掌力增强、掌皮粗厚，再换桐油浆制过的铁砂插练，至功成为度。

（李自力）

苗拳　广西少数民族拳种之一。上古时代的“角抵”与“五兵”可视为其源。苗人先民极喜并擅长角抵活动，随着战争及狩猎的需要，角抵被赋予了攻防格斗的内容，进而发展成为内容丰富，实战性极强的苗拳。南朝梁任昉著《述异记》载：“今冀州有乐名蚩尤戏，其乐三三两两，头戴牛角而相抵”。另据《管子·地数篇》载：“蚩尤受庐山之金而作五兵”。“五兵”，据《苏氏演义》，《中华古今注》，《武梁祠后石室所见黄帝蚩尤战图考》等资料所注，含戈、矛、戟、弩、剑。这些史料亦证明蚩尤为苗人先民之首领，不仅善于角抵，而且发明了兵器，说明苗族武术的雏形始于蚩尤时代的角抵与五兵。

今流传广西苗族的苗拳，主要为中华民国初年桂北苗族拳师梁怀显，从其祖上世代口授身传的拳谱记述的内容，又吸取了北拳中红拳的技击，猴拳的身形步法，丰富了苗拳的内容，形成了当今桂北苗拳。其流传较广的拳术套路有：矮拳，棍拳（在同一套路中先演练棍术，后脱棍演练拳术）等；器械套路有：苗家单刀，苗家双刀，苗棍，龙王摆尾双刀等；对练套路有：对拳，跳长洛对技等。

今流传于湖南的苗拳套路有：保寨出寨拳，保峒出峒拳，飞山走石拳，矮罗巡山拳；棍术有撑门棍，深山牛摆尾棍，连环下山棍，两节棍等；刀术有马叶子，双刀，郎刀；苗凳有护主板凳，驱客板凳；苗钯有太子打猎；枪有将军拦路等。此外还有铁尺，纳耙，火流星，飞标弩，环刀（已失传）等。苗拳近似南拳风格。特点是拳势刚烈，步法稳健，手法多变，发劲有力，发力有声，声法俯仰吞吐，含胸拔背。此外，还具有独特的民族风格和地方特色。即拳打“四门”脚踩“品”，进退走“之”似蛇行；胸消腹实膝要紧，步活桩稳手要狠；立足之地能伸展，打穴击要鬼神惊。苗拳多采用“矮桩”为练功方法，即两腿分开屈膝合蹲，站最矮的马步桩和“走套路桩”，按套路中的手型，手法，步型，步法，身型，身法在矮桩中反复练习，练至身灵捷活即为功成。

（李自力）

瑶拳　广西少数民族拳种之一。相传为隋唐之前瑶民所崇奉的“盘王”（即盘瓠）所创。据《全唐诗》记载，当时瑶族民间已开展有刀、斧的套路演练活动。明代邝露著《赤雅》载有武功高深的瑶民女将云亸娘。这些拳一直在瑶人中流传，明清两代统治者称之为蛮瑶拳。《新唐书》称为蛮酋的瑶人拳师蔡结、何庚，以及清代南丹大瑶寨头人黎水保皆精熟此拳。清道光二十七年（1847），瑶拳拳师雷在浩在广西组织“棒棒会”，聚众习练，交流武艺，充实了瑶拳内容，使瑶拳的内容更加丰富，技艺得到进一步发展。

瑶族聚居区多山且险。狩猎、练功与战斗多为集体进行，所以唐朝时流传的套路内容主要有集体演练的猴拳舞、狮拳舞、挡虎、打旗功夫、关刀舞、棍棒舞等。现存拳术套路有：盘王拳、南太极、打旗功、上方拳、双桩拳等；器械套路有：盘王棍、关刀、双刀等；集体演练的套路

有：剑皇舞、双刀舞、关刀舞等；对练套路有：对刀、对打拳等。拳法中以横抛为主。套路短小紧凑，动作刚劲粗犷有力，沉实稳固，发劲粗暴，击打猛烈。手法多变，步法低矮，少腿法，旋转快。结合形象发声吐气，达到以气催力与动作密切配合之特点。

瑶族多依山险而居，练功常在山地进行。故要求"下盘稳固"，"拳打四顾"；同时采用"插芭蕉"，"打木树桩"和"打旗功夫"练功。今广西梧州地区贺县瑶族拳师赵金县、邓有民与柳州地区瑶族拳师李真和等人皆精通瑶拳，是该拳种的代表人物。该拳种主要流传在广西贺县、全秀等九县的瑶族地区及湖南资兴、江华、常宁等地的瑶族中。（李自力）

壮拳　广西、云南等地少数民族拳种之一。据清康熙《云南通志》载："侬人，其称在广南，习俗大略与僰彝同。男人首裹青花帽，衣粗布如絺，长技在铳，盖得之交趾者，刀盾枪甲寝处不离。日事战斗"。又载，"种家亦作仲家，即沙人也。性刚直，出入佩刀，善弓弩狩猎，亦善耕种，男穿青蓝两截衣，头戴青帽，跣足"。由此可知，壮族人喜武，而壮拳是壮族武术中很有代表性的拳种。

唐代宗大历十二年(777)至唐宪宗元和年间(806～820)，壮拳在桂西南广为流传。据《宁明州志》载，唐代壮民武艺高强的"都老"起义军领袖潘长安、黄少卿等部属在花山距城五十里，江边峭壁上镌凿有赤色人形，皆裸体，或大或小，或持干戈，或骑马。岩画里的武士们身高体壮，战阵中展现了环首刀、剑、长枪、手镖、山弩以及竹箭等壮拳中惯用的武术器械。且"都老"的主要练武功架，与现代流传左江流域壮拳中的功法——七步铁线桩很相似。到了宋仁宗庆历年间(1041～1048)，南下汉人将士，皆贬称此种拳为"南蛮"拳。著名的壮族义军首领侬智高精熟此拳械，并将其广为传播。王安石曾称誉："粤右良兵，天下称最。"可见当时的壮拳技艺已有很大发展。

当今流传较广的壮拳拳术套路有：擒功大王拳、霸王锤、梅花桩拳、踢打四门、三打罗汉拳、打虎拳、插拳、小反步、跌马归栏、大连环、十八桩、三桥手、小反步、捆桩、莲花拳等；器械套路有：雪花盖顶刀、八卦佷棍、白鹤棍、铁线棍、九子连环棍、三叉、春秋大刀、三指铗钯、鱼尾叉标、长板护身凳、飞砣、竹蒿枪术等；对练套路有：桂佷棍对练、三叉耙头对棍等。壮拳的动作剽悍粗犷，形象朴实，功架清楚，沉实稳健，拳势刚烈，多短打，擅标掌，少跳跃，行拳多用壮语发音，以气摧力。攻击和防守上，力主架实劲猛，出入变化以灵捷为主，发劲与声气合一，进退以四门为径，适合广西山区演练。

（李自力）

四门拳　云南少数民族拳种之一。在傣、景颇、德昂、苗和阿昌等族群众中流行。拳术套路有：俄贺哙拳（四门拳）、来恒倍拳（四门十三拳）、咩西浪（四方拳）、四洞拳、五洞拳、四门转身拳、破四门等；器械套路有：四门百花棍、四门反拳棍、四门反唐棍、四方棍、四门兜底棍等。它们均以东南西北四方为整套拳术的演练方向，每个方向演练一次，有的在演练完毕后还要向四方揖拜，具有强烈的民族色彩。四方拳还可配合跳坑练习，有九坑、十二坑两种，均为十字排列，从九坑练到十二坑时，可四人同时进行。拳术特点是发力短促，姿势低矮，以下肢动作为主。（何瑞虹）

回回十八肘　回族武术拳种之一。练法是"先肘后手"，以肘为主。主要肘法有：压天肘、顶天肘、撤地肘、横肘、坐盘托天肘、连环肘、仆地肘、横天肘等。套路有横天肘十八式、前定心肘十八式、左挎肘二十四式、撩阴肘二十八式、四身肘十六式等18种。开门架子冠有"依玛尼"(信念、品格)式，并有"都瓦依"、"汤瓶式"、"阿密乃"式等。主要流传于宁夏等地。

（何瑞虹）

象形拳　武术拳种之一。又名"仿生拳"。将人或动物的某些生活习性、动作特征及形态，

巧妙地融入武术的攻防技术之中，以象形取意，形意并重为特征的一种拳术。其历史悠久，《尚书》有“百兽舞”、长沙马王堆3号汉墓出土西汉帛画《导引图》上有“沐猴灌”的名目与图像，说明早在西汉时就有了“猴舞”；刘安与华佗也曾分别创编了“六禽戏”和“五禽戏”等，均可视为象形拳的雏形。

象形拳在技法上具有以形取势，以意传神的特点，不仅重其形，且更重其意，心动形随，在技击中强调以形取意，动作高难别致，技巧性强，形象生动活泼，风格独特，演练起来栩栩如生，妙趣盎然，令人叹为观止。

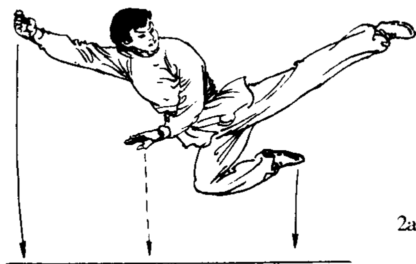
当今，象形拳流传较广的主要有醉拳、猴拳、螳螂拳、鹰爪拳、蛇拳、鸡拳、鸭拳、地术犬法（俗称狗拳），以及武松脱铐拳和铐手翻子拳等。（叶　伟）

醉拳　象形拳之一。又称“醉酒拳”、“醉八仙拳”。是以醉形、醉态与攻防技法融合而成的拳术。成形于明清，张孔昭著《拳经拳法备要》即载有《醉八仙歌》。醉拳吸收了“地趟拳”的底功并结合拳法、醉形醉态，从而形成独特风格的拳术套路。拳经要诀有云：“地龙真经利在底攻，全身炼地强固精神，伸可成曲住亦能行，屈如优虎比若腾龙，行住无迹伸曲潜踪，身坚如铁法密如龙，翻猛虎豹转疾隼鹰，倒分前后左右分明。”其风格有重形、重技及形技并重三大类。特点是：形醉意不醉，步醉心不醉，醉中有拳，拳法似醉。核心在一个“醉”字，以醉取势，以醉惑人，以醉进招。手法有刁、拿、采、扣、劈、点、搂、插等，以刁、点、搂、扣为主；腿法有蹬、弹、勾、挂、缠、踹、撩、踢等，以勾、挂、缠、踢为主；步法有提、落、进、撤、碎、击、碾、盖等，以踉跄步（即醉步）为主；眼法有视、瞧、藐、瞟；身法有挨、撞、挤、靠；跌法分佯跌、硬跌、化险跌三类；练法要求神传意发，心动形随，步碎身活，形神合一。须练至周身“无一处惧打，亦无一处不打人”；用法讲求眼疾手快，形醉意清，随机就势，避实就虚，闪摆进身，跌撞发招。歌诀有：“颠倾吞吐浮不倒，踉跄跌撞翻滚巧，滚进为高滚出妙，随势跌扑人难逃。”跌扑滚翻动作主要有扑虎、栽碑、扑地蹦、金绞剪、盘腿跌、乌龙绞柱、鹞子翻身、鲤鱼打挺、剪腿跌、拨浪子、折腰提、跌叉、窜毛、磕子、小翻、单提等。醉拳主要流传于川、陕、鲁、冀、京、沪等地。其套路有醉八仙、太白醉酒、武松醉酒、燕青醉酒、鲁智深醉打山门等。近现代在醉拳基础上又发展了醉剑、醉棍、醉枪及醉拳对打、醉汉戏猴等器械套路与对练套路。由于醉拳步法活，跌扑险，击法巧，对人体的柔韧、协调、灵敏素质及应变能力等均有较高的锻炼价值。

以下为醉拳的几个动作节选：



1. 仰身饮酒势

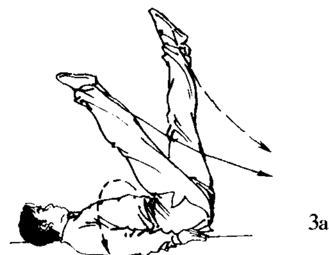


2a

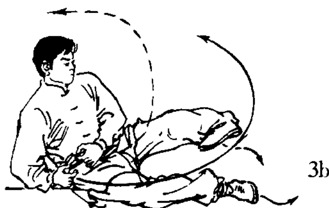


2b

2. 盘腿跌（a～b）

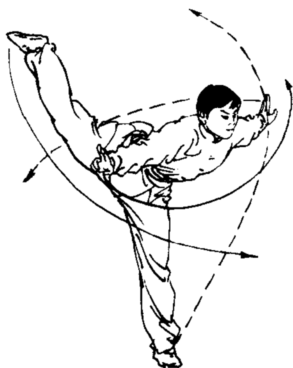


3a

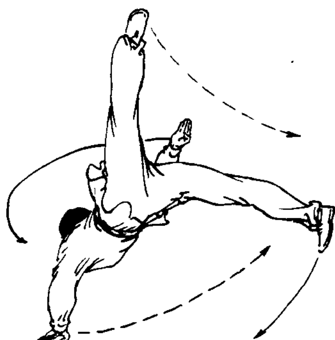


3b

3. 金绞剪(a～b)



4a



4b

4. 旋子(a～b)

(何瑞虹　李巧玲)

鹰爪拳　象形拳之一。以模仿雄鹰用利爪猎取捕捉食物之法得名。其源流有二说：一说源于明代，戚继光著《纪效新书·拳经捷要篇》载云："鹰爪王之拿"，因此称为鹰爪王所传之拳；另一说为清朝中期河北雄县人刘仕俊所创。后世传人曾将岳氏连拳、翻子拳部分动作(如铁翻杆、双裹手等)与鹰爪拳融合发展成一较大的派系，故又称"鹰爪翻子门"、"鹰爪翻子拳"，传人陈子正曾在上海精武会广授此拳。近现代流行于京、冀、鄂、湘、桂、粤、川等省市，及东南亚与欧、美等国亦有流传。鹰爪拳的特点为："手如鹰爪上下翻，臂如鹰翅左右展。猛如金鹰扑小鸡，缓如苍鹰翔九天。疾如雀鹰赶飞雁，警如崖鹰伏山间……。"练法讲求伏闪多变，急缓相间，眼到手到，意到力到。打法擅长上惊下取，里掏外刁，分筋错骨，拿打结合；手法有抓、打、拿、掐、翻、砸、锁、靠、崩、截、拦、挂等，以抓拿为核心；腿法有蹬、弹、撩、踹、缠、穿、连环腿及翻腾跳跃等；身法有俯、仰、拧、转、伸、缩、闪、展等；眼法有环、瞰、注、随等；劲力讲求脆、锉、提、紧；功法主练鹰爪功(力)和桩功。拳术套路有鹰爪拳、罗汉拳、八步追、五十路连拳、十二路行拳等。现代鹰爪拳，增添了腾空外摆莲、旋子等跳跃动作，并融入坐盘翻转、扣腿盘旋等动作与敏锐寻视的眼法，增加了难度和艺术性。

以下为鹰爪拳的几个动作节选：



1. 并步双勾手



2. 盘腿双展

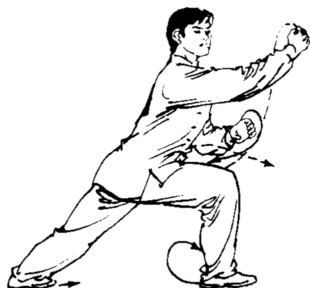


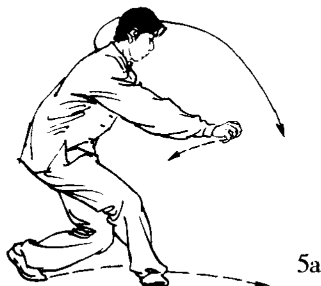
3a

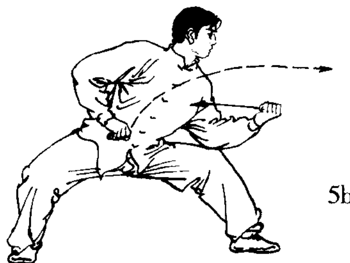


3b

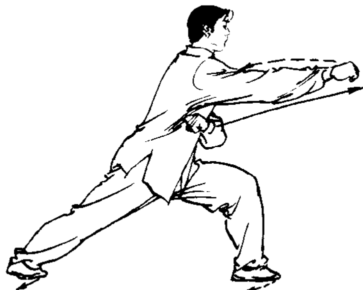
3. 击步跪步叠肘(a～b)

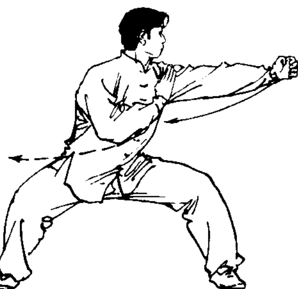

4. 弓步反扣拳





5. 拐步马步刁压(a～b)


6. 弓步冲拳


7. 马步横崩拳

(何瑞虹　李巧玲)

猴拳　象形拳之一。模仿猴子的各种神态、动作,结合攻防技法汇集创编而成。早在汉代就有"弥猴舞"的演练。西汉的长信少府檀长卿,曾在一个盛大宴会上,乘酒酣表演了此种技艺。在湖南长沙马王堆三号墓出土的《导引图》中有"沐猴舞"的名目和图像,此即可视为古代猴拳。明代戚继光著《纪效新书·拳经捷要篇》载:"宋太祖有三十二势长拳,又有六步拳,猴拳",可见猴拳当时在民间颇有影响,为一重要拳种。明王士性著《嵩游记》写道:"下山再宿,武僧又各来献技,拳棍博击如飞,……中有猴击者,盘旋踔跃,宛然一猴也。"明郑若曾著《江南经略》一书也记有"猴拳三十六路",足见当时猴拳已发展到一定规模。清末陕西岳县人高山,外号鹞子高三(山),专练猴拳。猴拳经历代传衍发展,并与醉拳、地趟拳互相渗透,各取所长,内容逐渐由单纯模仿其形,以"舞"为主的戏转向以"击"为主的武术招式与套路。盛行于四川、江苏、陕西、福建等地。

猴拳内容繁杂,南北风格各异,南方重短打连发,北方擅长刁巧击。共同特点则是轻灵、形象,寓猴形于武技之中。要求做到形像,意直,步轻,法密,身活。基本姿势要求:耸肩、缩颈、圆背、束身、弯肘、垂腕、屈膝、踮足。手法主要有抓、拿、刁、采、顶、扣、甩、切;身法主要有躲、闪、束、抖;腿法主要有蹬、弹、踹、缠、点;步法有跳、窜、挤、垫、横、倒;眼法有顾、盼、窥、望、环、寻,讲求头转目寻,顾分三角环顾、四方环顾二法。猴拳套路一般模仿:出洞、窥望、看桃、攀登、摘桃、蹬枝、拼抢、藏桃、蹲坐、吃桃、喜乐、惊窜、入洞等具有形、神、法统一的动作。在演练时,多为交叉弹跳,手足并举,以身行气,以气生力,要求法随身变,劲如九曲珠,由脊而发遍于全身。蓄劲如开弓,发劲如放箭,曲中求直,蓄而后发,收即为纵,断而复连。出手神速,如穿针吐吞,两脚纵跳连环转动,步法轻似浮云,急如旋风,举手投足,不失神意。整套动作一气呵成,达到劲断气不断,气断意不断。拳虽取其形,更重取意。

现代猴拳中又吸收了一些腾空、翻转(如

侧空翻、旋子等）和就地滚转等动作，使之更加丰富多采。（何瑞虹　李巧玲）

蛇拳　象形拳之一。又称"蛇行拳"、"蛇形拳"。因模仿蛇的形、神、意、劲，故名。其源尚不可考，早有蛇形拳术相传，且类别很多。如形意拳中有蛇形拳路；少林拳有蛇拳；南拳有蛇形拳等。

蛇拳的特点有三：①柔中有刚，静中寓动。"五体"柔活，伸收自如，弹放有力，以柔为主。讲求形静意动，外柔内刚，起伏多变，刚柔互换。动作快慢相济，攻守兼能。②取之以形，寓之以法，形法结合，内外相应。以两手（拳）为头，二指为芯，两腿为尾，首尾相顾。③身灵步活，眼疾手快。歌诀有"身要颤，步要转，上下翻飞形难辨。脚尖点，虎爪掀，急来缓应巧柔还。"

蛇拳的套路主要有神蛇炼月、金蛇陆起、蛇蟠天真、白蛇吐信、风蛇绕树、玄蛇盘石、毒蛇喷沫、腾蛇走雾、角蛇应尾等。演练与实战均要求手发身促步挤，绕行闪进，突发急收，攻守互寓，完整一气。进攻多用连招，并讲求以声助势，以气促力，以目传神。声发"吱、嗞、呵、哈"，气送开、冲、抖、紧，目运随、环、注、摆。手法有穿、插、劈、挑、钻、按、压、摆、冲、崩、横、勾等，多用掌，少使拳；身法有伸、缩、闪、转、抖、晃、折、仰、拧、翻等；腿法有弹、撩、踢、扫、缠、点及腾跳翻滚；步法有击、跳、滑、插、弧步、S步、摆扣步等。步型主要有半马步、跪步、丁步、独立步、弓步、麒麟步等。练法注重腰腿的柔韧性，尤重身法、腰功，要求做到柔而不软，刚而不僵。套路有蛇拳、南蛇过垌、鹰蛇战、蛇行刀、蛇行剑等。主要流行于江苏、浙江、福建、广东、广西、四川、台湾、香港等地。（何瑞虹　李巧玲）

鹤拳　象形拳之一。福建地方拳种。据传清朝康熙年间，浙江丽水拳师方振东（亦名方掌光），授拳艺予独女方七娘。七娘平时喜往溪旁练功并悉心观察鹤之寻食、振翅、跳跃、飞鸣与宿立动作，加以仿效，且将其结合至父所授之少林拳术中，创造了"少林白鹤拳"，后人则称之为"白鹤拳"或"鹤拳"。又在长期流传中不断发展、衍化，至清末逐渐形成了风格各异，特点突出，拳理技法自成体系的纵鹤、飞鹤、鸣鹤、宿鹤、食鹤五种鹤拳。

①纵鹤拳：清朝同治年间，福建省福清县琯口茶山村人方世培（字徽石），在茶山天竹寺苦练武技，造诣颇深。时见鸪鸟栖息枯树之梢，自鸪鸣树颤之状，悟出鸪鸟之气为哈气；又见虾于水中弹跃，悟出虾之身法弹力；再以落水狗纵身上岸抖水之状，悟出颤抖之劲。尔后，将所悟得之气、力、劲融贯于所练拳理、拳法之中，称之为"纵鹤拳"。套路有：朝身三角战、二十四招法、承技对练等。讲求纵横走阒，松身软臂；出手伸直，全身用力；劲发抖弹，重在意举。

②鸣鹤拳：晚清年间，为永春白鹤拳师林世咸及再传弟子谢崇祥在白鹤拳的基础上所创。后谢成为福州鸣鹤拳一代宗师，并在福州南禅设馆授徒。套路有：中框（即中栏）、二十八宿等。讲求出箭（出掌）有力，横直顶的（的为擒之意）；吞吐浮沉，搓摩撞击。

③宿鹤拳：据传于清末由福建省连江县石门寺觉清和尚传授。后有福州城门人林传务入寺投师习练宿鹤拳5载，艺成后在福州三保油行等地设馆授徒。套路有：七步莲花、鹤爪展威、对练二十四招等。讲求似睡非睡，意在诱敌；隐蔽快速，手法密疾；步法稳健，鹤爪灵利；听力、借力，招招紧逼。

④食鹤拳：清末民初，闽清嘉蒲师擅此拳并传予福州北岭下方水官，方再授福州仓山叶绍陶，叶终身苦练并传徒授业，成为食鹤拳一代宗师。套路有：三进、四门等。讲求手型以爪、掌、指、勾和单珠拳为主；步法善用"三点五梅花"；马（步型）实身动，腰动如轮。

⑤飞鹤拳：清中叶，永春白鹤拳师郑礼所传。套路有：三战、四门（与食鹤四门套路动作不同）、三鹤、全鹤、捆鹤等。讲求仿鹤之飞、跃、展、拍、行、立的形象，动作舒展，象形逼

真。上肢动作较多，善变灵活，遇刚则柔，遇柔则刚。

鹤拳的共同特点是：头顶项稳、拔背松腰、提裆吊肚。步法稳固，讲求“落地生根，五点金落地”（即指五趾用力抓地）；手法要求“天对地”（即手足相对），强调两臂能发出强烈的弹抖劲，摇身骏胛。拳诀云“鹤法全靠摇宗手”，“摇”为柔，主化劲；“宗”则刚，主弹劲。要求刚柔相济，见力生力，见力化力，“收手软如绵，出手弓送矢”。鹤拳讲求精、气、神的高度统一，练时凝精铸神，同时尤重运气，以意行气，气沉丹田，以气催力，劲发于腰。

（朱瑞琪）

鸭拳 象形拳之一。据传，唐朝末年四川峨嵋山一道号陆雅（亦有人称绿鸭）的道人，常年放养一鸭群，悉心观察其生活习性及在陆上、水中的多种形态动作且模仿之，再结合拳术特点创编而成。《峨嵋县志·方兴》载：“峨嵋山南八里有鸭子池是峨嵋道人因养鸭而造鸭形拳也。”清朝末年，辽宁省营口市火神庙附近有一“永发”镖局，镖头张希顺擅长此拳，并于晚年传予曹佐儒等。鸭形拳的突出特点，在于生动逼真地表现了鸭子的形态与动作。如：走路时上身下体左右摆动，两蹼着地步履蹒跚，头颈前后伸缩，整个体态造形别致有趣，不仅模仿相象，且又具有浓厚的武术风格。又如该拳的两臂前后摆，两手掌前撩后拨，两脚掌同时交替蹬、撩、踢，形象潇洒，力道充足。具有避击躲闪，十分灵活的特点。鸭形拳套路有上、中、下各四套，共计12套。当今仅传一套。全套由寒鸭出水，寒鸭入水，寒鸭浮游、争食搏斗、寒鸭刷毛、寒鸭抖毛等62式组成。主要流传于天津、唐山、吉林等地。

（何瑞虹 李巧玲）

鸡拳 象形拳之一。源于福建省永泰县埔岭村，俗称“埔岭鸡法”。由于鸡拳多用指法，讲求指功，故又称“一技香”。据传为埔岭人谢友生在观察斗鸡的基础上，吸纳、模仿其搏斗时灵活敏捷，快速多变的动作姿态，以及觅食、啄食、上架、报晓、抖翎等生活习性，结合拳术的攻防技击特点创编而成。后渐传入福州、建瓯、建阳等地，流传至今已有200余年。

鸡拳注重对练拳者身体各部位的要求，如头、身、手、脚四个主要部位各有拳诀，以理论相辅，称为四大要诀。①头诀：头为四体百骸之首，人贵有精神，习武练拳更为如此，定精振神皆赖于头，借头之力，方能拔头起项，骄首昂视。左右顾盼，两肩垂沉，眼观六路，耳听八方亦借助于头正颈直之功。眼之锐、耳之聪、又直接表现在头部的运动之中，目光所及，头必同步；耳之所闻，必求身动；身动又必以头为先。②身诀：身乃形体之主要部位，为运动中功、气、劲、力之泉。练拳时必须前挺后沉、提中脘（穴位）、落尾椎，气发丹田；下足涌泉、复上腰背，达百会；巡回额面、胸腹，而返丹田，再循环往复。由此气血畅通，才有气力可言，气力相随合而为功。吐气时，须双肩沉落……。③手诀：“手为兵”，“劲、力、功在手”是鸡拳手法作用的总结与概括。运动中要求“双手腿边提，上不过头，低不过膝”。以示手法的上下来去要灵动、循理。④脚诀：“脚为将”表明脚动身摇步即变，腰为攻防之利器，其作用很重要。

鸡拳模拟雄鸡搏斗的姿态，表现出点、截、抓、拿、擒、冲、击、朝、震、顶等技法。动作有金鸡啄米、金鸡洗脸、金鸡踏斗、小鸡探宝、雄鸡出巢、母鸡护仔等。演练中还因势而仿鸡鸣啼，以气催力，形意相随，形到力到。鸡拳的步法巧妙、多变。善用三角马、独立步和跳步。讲求手眼身步配合协调，有“瞪眼即举手，摇身脚紧随”和“眼为帅，项为旗，脚手为将兵”之说。攻防上强调“防中带攻”、“以守转攻”，讲求柔巧制胜。拳诀云“鸡法劲柔化为本”，又云“鸡使巧法柔克刚”。实战中常蹦跳闪转，乘虚而入，攻其不备。练习中还要求吞吐收放，以意导气，以气催力，运力周身。功法有独具一格的独立功、一技香功（即指功）、鸡爪功、排掌功、跳门槛功等。徒手套路有三战、四门、七步、十八法及三十六手等。

（何瑞虹 李巧玲）

地术犬法 象形拳之一。又称狗拳、地功拳、狗法、地法等。在福州、泉州及闽北一带流行较广。该拳既有南拳的手法特点，又有丰富的腿法。尤其倒地后，腿的方法很多，包括主动倒地攻击对方和被动倒地用腿法反击，以腿别住对方的腿或擒拿捆绑，甚至只用腿就能制服对方。此拳在交手时，通常先用上盘，倘不占上风，则尽速寻出对方破绽，急由上盘转入下盘，采用“地术”制胜。地术的特点是软如绵，硬如铁，落地剪腿，刚柔并用，以势就势，顺水推舟。该拳在手法上分短手、中手和长手三种。中手以“蝙蝠手”与“蝴蝶手”著称。步型以四六马为主。步法有进马、退马、三角马、圆马与人字马等；腿法有钩、扫、踹、蹬、剪、绞、缠、横、挂、绊等，倒地后的主要动作有落地朝天脚、倒背镰、一字腿、老虎过洞、狗咬粽等。狗拳套路分短、中、大三级：短套有三正；中套有七星拳、双蝙蝠等；大套有三十六手、连拳、十八连珠、梅花宿和八卦撞等。

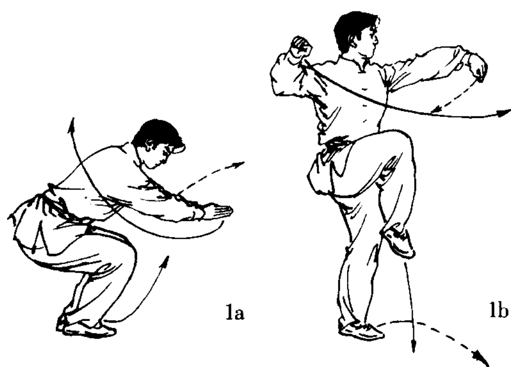
（何瑞虹　李巧玲）

螳螂拳 象形拳之一。分南北两派螳螂拳。北派螳螂拳相传为明末清初山东即墨人王朗（或王郎）所创。王自幼好武，曾入嵩山少林寺学艺，后云游数省，寻访名家名师求教。偶见螳螂捕蝉之巧，从螳螂运臂搏击及转头闪身等动作中，悟出以短击长之理，借鉴其形融入攻防技击之法创编成螳螂拳。特点为动作刁敏，弹突有力，短中寓长，长短并用，刚中含柔，柔中有刚，刚而不僵，柔而不软，快而不毛，脆而不断，重而不滞，散而不乱。练法讲求松肩、垂肘、活腕、抖臂、拧腰、坐髋、扣膝。强调“只走腰，不动髋”；“移动靠腿脚，蓄劲在裆腰，挡风阻雨两臂摇”。技法上突出手快、眼快、步快、身快、式快，另有“七长”、“八短”、“八打八不打”之说。七长为顺步清长、摇步入手、缠封双掌、迎面直捶、剿手砍掌、翻身疾入、韩通通背；八短为迎面头捶、靠身臂捶、蹲身膊捶、粘拿胸捶、双膝双肘。八打八不打是：高打低不打、内打外不打、近打远不打、伸打收不打、开打合不打、刚打柔不打、进打退不打、虚打实不打。北派螳螂拳整体要求为“螳螂体、太极手、寒鸡步”。“螳螂体”并非模拟螳螂形体，而是取其螳螂对敌体用之要意，拳诀曰：“凡立势不可站定，凡交手须是要走，千者万者，走为上者，进为高者，闪转腾挪为妙者”；“太极手”系指手法总论为走弧入弦，攻防互为表里，形成攻防相济、动静相兼、快慢结合、声东击西、指上打下、打下翻上、一打一探、上提下滚、起落交错、动手高低左右、接手互参互就的螳螂打法，即阴阳、柔刚、虚实相辅相成，兼而有之，相互渗透的技击原理；“寒鸡步”则示步法为“前腿欲直而非直，后腿似屈而非屈”，便于起动进退，宜于飞腿用足之势，灵巧地闪转腾挪。

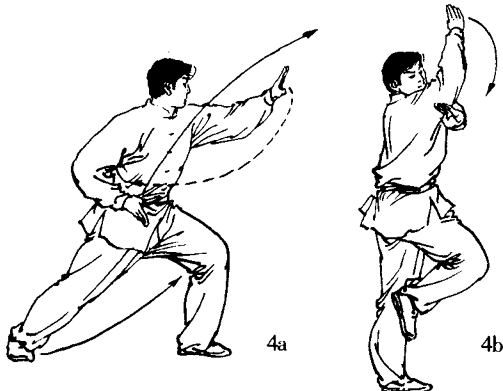
北派螳螂拳的分支流派颇多，按其劲力特点可分为三类，即硬螳螂拳（尚刚）、软螳螂拳（偏柔）、综合螳螂拳（刚柔并重）。硬螳螂拳以七星螳螂拳（又名罗汉螳螂拳）为代表，着重快、变、刚。打法讲求一招多变，招招相连，步法以七星步为主；身法以探、抖为主；劲力讲求刚、脆、裹、撞、顺、巧。软螳螂拳以六合螳螂拳（又称马猴螳螂拳）为代表，特点是心动意随，意导形变，上下切合，内外统一。打法强调避实就虚、引进落空、化劲借力、虚守实发；劲力讲求刚、柔、明、暗、滑，以柔为主。综合螳螂拳以梅花螳螂拳（又称太极螳螂拳）为代表，兼融软硬螳螂拳之长，打法讲求一招三变、攻守相顾、迂回闪打、刁巧灵活；劲力讲求刚、柔、顺、巧四劲变通，相机转换。另外还有与其他拳术相混合的拳法，如通臂螳螂拳、太乙螳螂拳、摔手螳螂拳、八步螳螂拳、玉环螳螂拳、秘门螳螂拳等。

南派螳螂拳相传为粤人周亚南所创。比之北派创拳稍晚。其理、法、势与北派螳螂拳截然不同。多短手，少长打，一步多手，仅留螳螂之手型，突发南拳之劲力。

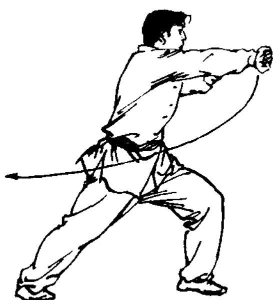
以下为螳螂拳的几个动作节选：



1. 金蝉脱壳(a～b)



4. 燕子钻云(a～b)



2. 单刀赴会



5. 螳螂出洞

(何瑞虹　李巧玲)





3. 叶底藏花(a～b)

七星螳螂拳　象形拳之一。属螳螂拳中的硬螳螂拳，又名罗汉螳螂拳。清末科武举王永春(字云生，1854～1926)所创。王初学长拳、地趟拳，后师承螳螂名家神手山东省平度县的李之箭。艺成后，结合自己多年习练的体会，潜心研究，以螳螂拳为基础并吸收幼年所学之长，悟出七星捶、七星勾、七星步等法，以自家堂号"魁德堂"之魁字立名，而"魁"又是七星之首，故称七星螳螂拳。拳中将头以下七个部位与七星名称相对应，称作"分身七星"。基本架势以七星步做基础，讲求身为七星、步走七星。身为七星即指身体姿势须保持以头为魁，肩、肘、腕、臀、踝弯屈，使肢体曲如七星；步走七星是指步法之进退、闪展，似循七星轨迹。此拳劲力刚脆，横裹直撞，注重闪转腾挪，以螳螂手为代表套路。此外，还有插捶翻车、蹦步、拦截、摘盔、双插花、十八梭、铿钢、柔灵、螳螂九转十八跌、摘要等。摘要是摘取七星螳螂各拳套中主

要动作组合而成，共有八趟。主要流传于山东、京、津等地。 （何瑞虹　李巧玲）

六合螳螂拳　象形拳之一。属北派螳螂拳，又名马猴螳螂拳。动作、劲法趋于柔，故而亦有“软螳螂拳”之称。据传为清朝同治年间一名唤魏德林的军犯，自山东登州（今蓬莱）越狱潜逃，匿于招远串林家村林氏庄园中。伤愈后，为报答调养之恩而授艺传“六合短捶”，又叫马猴螳螂拳（即马猴步型，螳螂臂），演变称为六合螳螂拳。因魏的手指间有肉膜相连，状似鸭趾，人传为“鸭子巴掌”，后又有称“光板螳螂”。后林世春得此拳术，经过勤学苦修，艺成后遐迩闻名。六合螳螂拳在练法和技法上强调以“意变”导“形变”，意会身随。要求活似机轮，圆似钢球，上下相随，内外合一。劲力分刚、柔、明、暗、滑五劲。套路主要有短锤、双封、铁刺、藏花、仙手奔、照面灯、截手圈以及六合摘要、九十三手等。

（何瑞虹　李巧玲）

梅花太极螳螂拳　象形螳螂拳之一，属北派螳螂拳。相传为明末清初山东东莱县拳师赵起禄向一道人学得。赵后又有几代传人，徒众颇多，能承其拳技者以郝恒禄、曹德坤、郝宾等人较著名。曹于1915年赴哈尔滨授徒传艺，是哈市传播螳螂拳的主要拳师。梅花太极螳螂拳以硬、崩、实、砸、粘、拈、帮、贴、采、叫、顺、送、提、拿、封、闭十六字为基础，讲求以大制小，着法精密，恰似梅花五瓣，瓣瓣相连，环环相绕，清晰壮观。在技法风格上，既有太极拳以柔克刚的精巧，又有少林长拳长驱直入的泼辣。讲求虚中伏实，实中寓虚，刚柔相济，刚而不僵，柔而不软，快而不浮，散而不乱。在运动形式上要体现出螳螂勾、太极手、寒鸡步、猴形势之功法。

（何瑞虹　李巧玲）

武 术 器 械

武术器械　武术演练时使用的器具或兵器的总称。分为长器械、短器械、软器械三种，主要由古代兵器或生产工具、生活用具演变而来。兵器是进行战争的重要工具，随着科学的发展和战争的需要，古代兵器不断改进和发展，性能也不断变化。例如，在原始社会，人们为了自卫和猎取生活资料，用棍棒作武器进行斗争，后来人们为了争夺财富，制造了有杀伤力的武器；在殷商时期，以车战为主，出现了铜制的矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等武器，同时出现了这类武器的用法，如劈、扎、刺、砍等技术，而且有了比赛形式，用以较量武艺的高低；春秋战国时期，铁器出现，步骑兵兴起，武器种类更加丰富多彩，武术的健身作用也受到重视；到了汉代，有了剑舞、刀舞、双戟舞、钺舞等。总之，古代兵器在其发展过程中，除用于实战外，也用于演练、防身和健身，成为锻炼身体的器械。特别是火器出现后，随着科学文化的发展和健身防身的需要，有的古代兵器的军事实用性逐渐减退，甚至被淘汰，而有的便于演练的兵器作为武术项目的器械保留下来并继续发展。

现在，由于健身锻炼和武术竞赛的需要，对常用武术器械的规格——制作材料、重量、尺寸、硬度等都作了具体规定。常用的长器械主要有枪、棍、大刀、戟、戈等；短器械主要有刀、剑、鞭、钩等。弓、矢、弹弓已不列为武术器械；而拐、盾、匕首、鞭杆、圈、流星锤、镋、叉、耙、锤、抓、峨嵋刺、斧、钺、铲等常用于武术表演。《武术竞赛规则》规定的竞赛项目中，除了刀、剑、枪、棍外，将其他器械分为三类：第一类，单器械；第二类，双器械；第三类，软器械。

（陈秀龙）

短器械　武术器械类别之一。武术短柄器械的统称，由古代短兵器演变而来，其长度一般指超过练习者的小臂，而短于练习者直立时地面到眉之高度（约在 0.3～1.2 米），如短刀、剑、钩、锏、判官笔、匕首、拐以及形制特异的护手钩、锤、峨嵋刺、子午钺等。这种短器械主要以单手握持进行练习，也有个别以双手握持的器械，如双手握持剑柄为主，兼用单手握持进行演练的“双手剑”。

在武术中，“短器械”和“短兵”这两个概念既有相同的地方，又有不同之处。相同之处是：两者皆指形制较短的兵器和现代武术中的短器械；不同的地方是：短器械的内涵较窄，而短兵的内涵较宽，它除包含短器械的内容外，还有现代武术对抗项目的含义。所用的器械一般用藤系或竹篾缠集而成，再裹以海绵、皮革，有圆形护手盘，长度约 80 厘米。过去曾搞过试验性的比赛，比赛双方各执一短兵器械。现在这个项目没有正式比赛。

（陈秀龙）

刀　一种平直、细长、带尖、一面有刃的武术器械。由古兵器演变而来。据考证，旧石器晚期已出现了石刀。以后人们又制造了骨刀、角刀、陶刀，主要作为生产工具，同时也作为防御野兽袭击的武器。殷商时代已出现了作为兵器的铜刀，短的不到 20 厘米，可佩系身上；长的可绑扎在木柄上，作为战刀。铜刀的形状有直脊，弯脊和直脊而首部上弯三种。西周时期，刀的形状有了明显的变化，柄部略厚，柄刃无明显界线，近刃部有圆圈穿孔，刀的制造技术有了很大提高。当时以“昆吾”刀最负盛名。战国以后，随着骑兵的发展和铁器的大量使用，刀成为主要的兵器之一，其形制也随之变化。西汉时期出现了环柄的长刀；东汉时期铁刀制造日趋精良，成为军队的重要武器。长沙出土的东汉墓中的铁刀，长度超过 1 米。三国时期，刀的制造更加精良，相传诸葛亮让蒲元铸造的刀，“称绝当世，故曰神刀”。南北朝时一般步兵的标准装备就是环柄的刀和长楯。唐代，制有仪刀，鄣刀、横刀和陌刀。北宋时刀的形制有了进一步改进，从狭直的长条形方刀头，改成前

锐和斜的形状，有护手，并且去掉了扁圆的大环和鸟兽饰物，同时出现了各种长刀，有掉刀、屈刀，笔刀等。明代有长刀、腰刀、短刀、偃月刀、钩镰刀等。清代有佩刀、长刀、大刀、双手带刀、背刀、窝刀、扑刀等。由于刀灵活锐利，用刀可攻可守，在战斗中能发挥巨大作用，战时是兵士的重要兵器，平时是帝王战将随身佩带的防身武器。随着火器的普遍使用，冷兵器逐渐衰落，刀失去了作战兵器的作用，但作为武术器械的一种延续至今，为人们所喜爱。

刀的种类很多，根据宋代《武经总要》和明代《三才图会》等书记载，长柄刀有：屈刀、掩月刀、眉尖刀、凤嘴刀、笔刀、二郎刀、钩镰刀、挑刀、宽刃刀、片刀、虎牙刀、陌刀、三尖两刃刀、掉刀、戟刀等。在近现代武术运动中，把它们泛称为“大刀”，并以明代的“偃月刀”作为基本形制。短柄刀有：环刀、长刀、手刀，腰刀、佩刀、短刀、鬼头刀、响环刀、象鼻刀等。在近现代武术运动中，将它们泛称为“单刀”，并以清代的“腰刀”为基本形制。清代腰刀制作精美，钢制刀体，刀身与刀柄间的护手是椭圆形铜盘，刀柄以木料或竹片夹合柄茎成弓弧形，刀柄靠近护手端有铜套箍住，柄的另一端安套铜帽为柄首，再用木片或竹片做成扁薄的刀鞘，外包鲨鱼皮，鞘的两端箍有挖花铜套，鞘中间有两道铜箍向外凸出，以系丝索悬挂或佩带。还有一种“短柄长刀”或大刀形短柄刀，即武术器械中的“扑刀”、宽刃劏刀、船尾刀等，其刀身狭长，刀柄较短，是一种介于长柄刀和短兵刀之间的兵械。

尽管刀的种类很多，但在构造上大体都包括刃、背、尖、盘、柄五部分。刀刃是刀的锋利部分，多呈外凸的弧形，有劈、砍、斩、抹等多种击法；刀背是刃的对边，较宽厚，多呈弧形或波浪形，可作挑、挡、搅、挂等各种防护与反攻的动作；刀尖是刀的前尖，大多用于扎、刺、撩、崩等刀法；刀盘即握手前面的圆盘，起护手作用，也叫护手盘；刀柄是握手部分，长短不一。武术中的短刀属于短器械，刀柄很短，单手持握。柄的后面常系两块彩绸，称为刀彩，舞动时，可以生风添色。两手使用的长柄刀，属于长器械，演练时，双手持握。此外，还有一些多尖、多刃特殊形状的刀，如戟刀、三尖两刃刀、麟角双刀等。

刀术在其漫长的发展历程中沿着两人“相击”和单人“舞练”两种形式发展。两人相击形式的刀术格斗技法，在冷兵器时代主要用于军事训练和战时格杀。随着火炮的兴起，冷兵器在军事中的地位逐渐衰退，刀术的格斗形式逐步发展为近代武术的“短兵”运动。单人舞练形式的刀术，很早就出现于民间武术中，在《资治通鉴·晋记》中，记有晋代民间“乡落悍民，两手运双刀，坐作进退为击刺之势，掷刀空中，高一二丈，以手接之”。随着这类攻守之法和杂掷花法相融的表演性刀术的发展，力求沿着自己的技法特点形成了套路练习。发展到清代，刀术套路种类繁多，有太极刀、梅花刀、夜战刀、八卦刀、少林刀等。刀术的特点是勇猛快速，气势逼人，刚劲有力。武术中的刀术练习可分为单刀、双刀、长柄大刀三类。单刀，即一手执刀，另一手随刀法变换做各种伸缩、开合、缠裹动作相配合，以助刀势，所以武术家有“单刀看手”之说。单刀刀法主要有劈、撩、扎、挂、斩、刺、扫、架、腕花、背花等。双刀，即两手各持一刀，左右配合，圆转灵活，主次分明，繁而不乱。刀法与单刀基本相同，但其中刀花较多，并与身法、步法相协调。大刀即双手舞刀，气势雄伟，威武凛严，古有“百兵之帅”之称。清代武生、将士练用的大刀重至三四十斤，需很大臂力。大刀刀法主要有斩、劈、抹、云、撩、挂、错、带等。练习时要求以腰发力，身械协调。《大刀谱》曰：“青龙偃月双手举，入步勾挂断腰脊，左右挑肠缠绕步，分开中门加力劈。”

刀术内容丰富多彩，千姿百态，仅在各地流传的套路就数以百计。每年全国性武术运动会参赛的套路也有数十种之多，其中常见的有梅花刀、岳胜刀、追风刀、龙形刀、滚趟刀、雪花刀、劈挂刀、六合刀、八方刀、太极刀、八卦刀、五侯刀、燕青刀、春秋刀、滚手刀、连

环刀、混元刀、天罡刀、定宋刀、遇基刀、太保刀、武松刀、少林刀、雪盘刀等。刀术套路因所属拳种不同，练法和风格也不尽一致。如：八卦刀以走转为主，要求人随刀转，势势贯串；太极刀则要求柔和平稳，刚柔相济等。现代武术运动中，一般将刀术套路分为一手持刀演练的单刀类；左右手各持一刀演练的双刀类；一手持刀，一手持盾牌，或持拐子，或持九节鞭进行演练的"盾牌刀"、"单刀拐"、"单刀加鞭"等套路。此外还有"空手夺刀"、"单刀花枪"、"花枪大刀"、"扑刀进枪"、"双刀进双枪"、"对劈刀"、"单刀盾牌进枪"等对练套路。1989年国家体委武术研究院组织编制了"刀术竞赛套路"作为国内外比赛的规范化套路。

刀术竞赛套路选段

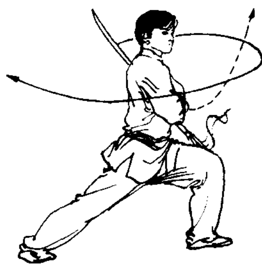
1. *缠头刀*

①右手持刀臂内旋，向左经左臂外侧绕行至背后，刀背贴身，刀尖向下；左手先屈肘收至胸前，再伸直向左平分；目视左前方。（图1a）

②上体左转，重心移至左腿成左弓步；右手持刀向右经体前向左摆至腋下，刀刃向左，刀尖向后上方，左手屈肘收至右胸前；目视前方。（图1b）



1a



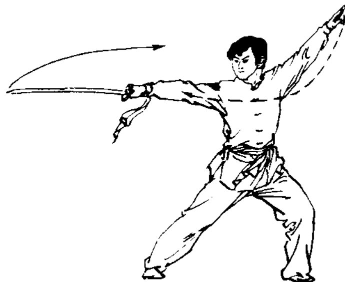
1b

2. *前点步错刀*

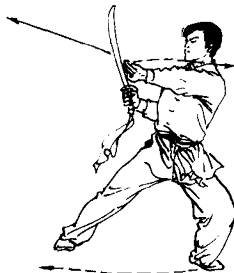
①上体右转，右手持刀向右平扫，刀刃向后，刀尖向右；左手向左伸直摆开；目视右前方。（图2a）

②上体右转，右手持刀臂外旋屈肘收回，平置于身体右侧，刀刃向前，刀尖向右；左手变拳随之向前摆动，肘微屈，拳心向前，拳眼向下；目视前方。（图2b）

③上体左转，重心移至右腿，左脚向右脚前方上步，脚尖点地成前点步；右手持刀直臂向右推出，左手屈肘回带盘于左侧，拳与肩同高，拳心向前；目视右前方。（图2c）



2a



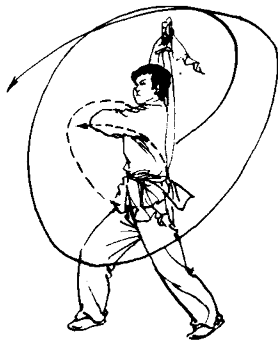
2b



2c

3. *左右抡劈刀*

①上体右转，左脚后退一步，脚尖点地；右手持刀臂内旋，向上、向后摆至右肩后侧，刀尖向下，左拳变掌下落经体前再屈肘上提至右胸前；目视前方。（图3a）



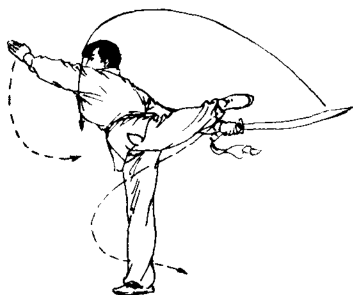
3a

②重心先移至左腿，再移至右腿；右手持刀向前、向下经体前向左、向上、向前立圆抡劈一周，左手先随刀向下、向左再向上、向右摆至右肘内侧；上体随劈刀向左右转动。（图 3b）



3b

③上体右转并前俯，左腿向身后摆起；右手持刀向下经右腿外侧向右抡劈，左手随之向左上方伸出，掌指斜向上；目视左前方。（图 3c）



3c

4. 翻身抡劈刀

①左腿经右腿前向右盖步，两腿屈膝半蹲，上体前俯；右手持刀臂外旋向上、向左立圆抡劈至身体左侧，刀刃向左，刀尖向上，左手屈肘内收按于右腕上。（图 4a(后)、4a(前)）

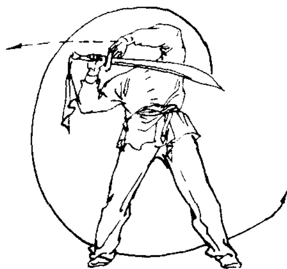


4a(后)



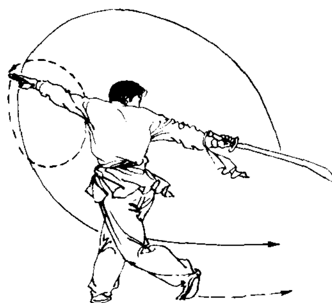
4a(前)

②上体向右后方翻转半周，仰面向上，两脚向右碾转；右手持刀随腰翻转。（图 4b）



4b

③上体继续向右翻转半周，俯身向下，两脚向右碾转，两腿交叉，屈膝半蹲；右手持刀随身体翻转后将刀向右下方抡劈，刀刃向上，刀尖斜向下，左手向右侧伸出；目视刀尖。（图 4c）

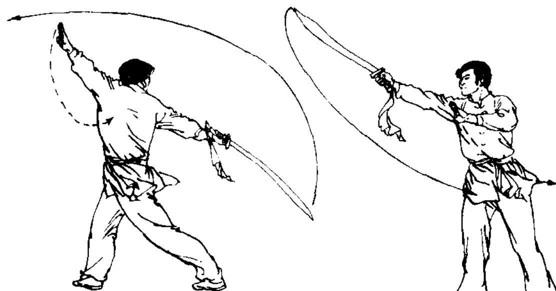


4c

5. 回身上扎刀

①右脚向右迈一步，左脚随即向右脚后侧插步，脚尖点地；右手持刀臂外旋，向上、向左、向下立圆抡劈一周，左手先屈肘收至胸前，再向左上方伸出；上体随劈刀转动；目随刀动。（图 5a）

②上体左转，右手持刀臂外旋，向上、向右



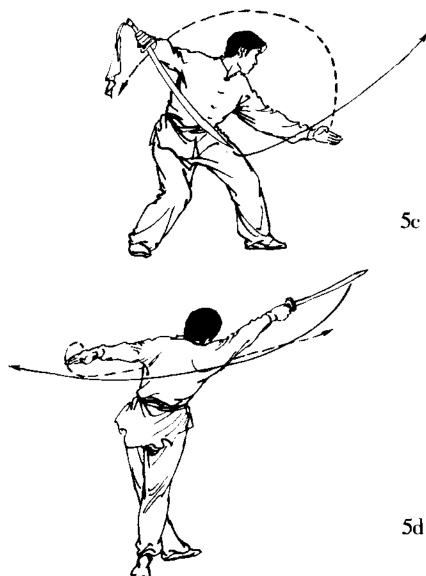
5a



5b

立圆抡劈，左手屈肘收至右胸前；目视刀尖。（图 5b）

③身体向左后转；右手持刀臂内旋，屈肘上提，向下、向左前上方立刀扎出，左手向下、向左、向上摆至身体左后方；目视刀尖。（图 5c～5d）

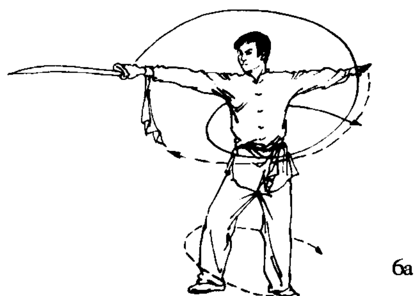


5c

5d

6. 旋转格刀

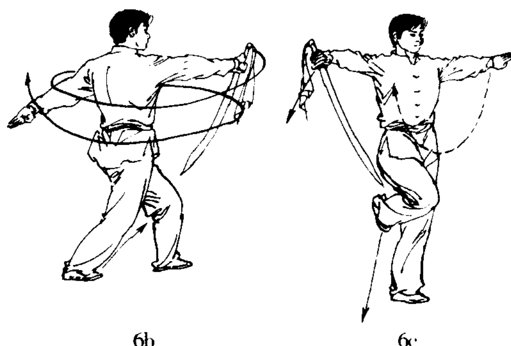
①上体向右后方转动，重心移至右腿，右脚尖外摆；右手持刀臂内旋向右平扫，臂与刀成一直线，刀刃向后，刀尖向右，左手随转体先屈肘收至胸前，再向左侧伸直；目视右前方。（图 6a）



6a

②身体向右后方拧转，左脚向右经右腿前落于左前方，脚尖里扣；右手持刀臂外旋上举，向后经背部做裹脑刀，至身体左前方时，刀尖向下，刀刃向前，左手下落，伸于身体左下方；目视前方（图 6b）

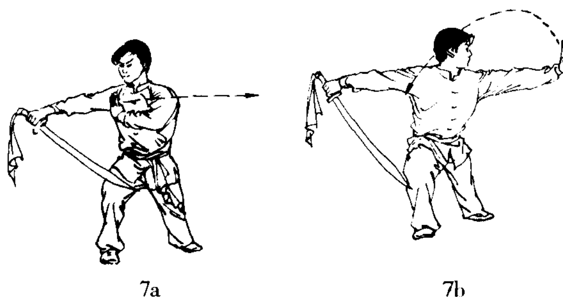
③右脚提起贴于左膝后侧，左腿伸直向右转体一周；右手持刀向右格刀，左手随身体向右平摆。（图 6c）



6b　　6c

7. 弓步藏刀推掌

①上体右转，右脚向前落步；左手向下经腹前向上屈肘收至右胸前；目视右前方。（图 7a）



7a　　7b

②右腿屈膝半蹲成右弓步；右手持刀成藏刀势，左手向左推掌；头向左摆，目视左前方。（图 7b）　　（陈秀龙）

剑　一种平直、细长、带尖、两面有刃的短兵械。武术短器械之一。素称“百刃之君”。它由矛头和匕首演进而成。随着历史的发展，剑的形制也在逐步发生变化。剑最早出现在殷商以前，是一种防范非常的卫体武器。商代已有铜剑，藏于上海博物馆的商代晚期人头纹铜剑，全长 25.3 厘米。西周时，剑在车战中还不占重要位置，只作为短兵相接时的防身武器。当时的剑系青铜制，剑很短小，从历年来出土的周剑实物来看，一般为 20～40 厘米，最短的

只有17.5厘米。1956～1957年在陕西长安张家坡的西周墓里，出土一把全长27厘米的青铜剑，形状像细长的柳叶。之后在北京琉璃河53号墓和陕西宝鸡竹园沟一号墓出土的柳叶形青铜剑，使用的锋刃有效部分也不过17～18厘米。其形状除柳叶形外，还有扁茎形、锐三角形，以及剑身后接较窄的短茎剑等。当时的剑由于剑身短小，只能用于前刺，不适用于劈砍等方法。到了西周以后，剑作为武器开始受到重视，其形制也有所改变，剑身加长。湖北江陵望山一号墓出土的越王勾践剑，锋刃锐利，全剑长55.7厘米，剑格饰有花纹而且嵌着蓝色琉璃。春秋战国时期，随着车战的衰落和步兵的兴起，剑作为步兵武器受到重视。同时随着铁器的出现和冶炼技术的提高，剑的形制逐渐变化。剑身加长(最长的1.4米)，中央突出为脊；茎亦随之加长演进为柄；刃与柄的连接处加宽成格。剑的质量也有了进一步提高，当时已有质量很好的铜锡合金剑。佩剑之风盛行，剑术理论也相应得到发展。据《吴越春秋》记载：越国有一位民间武术家，曾向越王勾践详论“剑之道”。战国后期铁剑普遍出现。汉代，铁剑已全部取代青铜剑，剑的长度超过1米，剑身几乎加长1倍；原有两弧曲的刃部已伸成平直，更加锋利；剑锋的夹角逐步由锐加大。汉代佩剑之风也非常盛行，据《汉书》载：“汉制，自天子至百官，无不佩剑”，并有一套严格的佩剑制度。击剑更是朝野风行，不少人以剑术驰名天下。汉高祖刘邦曾自夸：“我提三尺剑取天下。”使用剑的方法，随着剑的形制改变，也明显提高，剑术理论也有很大发展。汉代有《剑道》38篇，总结了汉以前的剑术理论。剑术除了斗剑外，还出现了套路形式的“舞剑”。东汉以后，骑兵大量兴起，剑逐渐被刀所代替。唐代，军队的武器装备中已经没有剑了，但它作为武术器械，在民间得到了发展，深受民众所喜爱，习剑佩剑之风长久不衰。唐代的诗歌中有许多关于舞剑的描写。宋代瓦舍中有剑舞的表演。宋代以后击剑之风渐为剑舞所代替。明代茅元仪著《武备志》记载了剑的势法，绘为图，详为释。清代有宋仔凤(赓平)著《剑法真传》一书传于世。1949年中华人民共和国成立后，剑术被列为武术竞赛项目之一。武术运动中的剑，基本承袭旧制，但剑身变薄，且不开锋刃。1989年国家体委武术研究院组织编制了《剑术竞赛套路》，作为国内外比赛的规范化套路。

剑的名目很多，有龙泉剑、青龙剑，昆吾剑、工布、七星剑、万仞、大刑、小刑、水心剑、太康剑、巨阙、火精剑、玉凫、白虹、玉柄龙、永用剑、龙剑、折铁宝剑、伍子胥剑，阳剑、夹剑、波长剑、灵宝剑、吴越剑、步光、含光、时耗、轩辕剑、吴干、纯钩、赤霄剑、秀霸、鱼阳剑、太阿剑、鱼肠、杨修剑、青蛇剑等等。但剑的构造大体相同：一般由剑身和剑柄组成。剑身包括剑尖、剑刃、剑脊；剑柄包括格(护手)、剑柄、剑首。剑首上系比剑柄稍短的穗子(剑袍)为短穗剑；系上比剑身稍长的穗子称长穗剑。

剑的基本技法有劈、刺、撩、抹、带、洗、拦、截、云、斩、点、崩、挂、挽花等。剑术套路多种多样，主要有七星剑、昆吾剑、青萍剑、太极剑、纯阳剑、八卦剑、达摩剑、三才剑、戚门剑、八仙剑、武当剑、龙形剑、龙凤剑、螳螂剑、通背剑、醉剑、奇门十三剑等。剑术的特点是轻快、敏捷、潇洒、飘逸，灵活多变，故有“刀如猛虎，剑如飞凤”，“剑走美式”，“剑走青”(轻灵)的形容。剑术根据其练法特点，就体势分为行剑、站剑；就其穗长度分为长穗剑、短穗剑；就其握法分为正把剑、反把剑、双手剑，以及正把的单剑和双剑；就其运动形式，可分为单练剑和对练剑。古代剑术多从实战出发，很少花法，要求步动如飞，直行直进，剑到之处有劈头、断项、封喉、刺胸、斩腰、扫足之势。武术竞赛中的剑术充实了花法、平衡、翻腾、造型等动作内容，增强了美感，突出了体育锻炼的价值。

剑术竞赛套路选段

1. 并步截剑

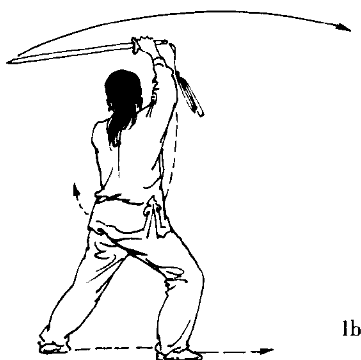
①重心上起，右脚向左斜后方退步，屈膝，脚尖点地；右手握剑屈肘向左平摆，与腰同高，手心向上，左剑指下落，与肩同高；目视前方，

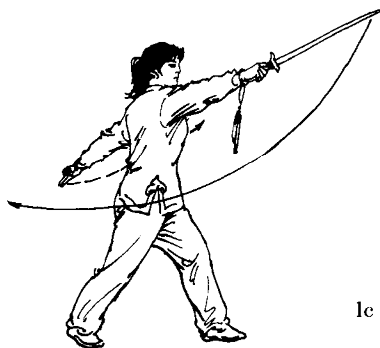
(图 1a)


1a

②上体右转约 180°，重心移至右腿；右腿屈膝，脚前掌随转体向右碾转，左腿伸直，脚跟离地；右手握剑向上托起，随之在头上方云剑一周，剑尖位于体左上方，小指侧剑刃朝上，左剑指屈肘回收，附于右腕处；目视左前方。(图 1b)

③上体右转，重心前移；左脚向前上步，


1b


1c

屈膝，脚尖稍外撇，右腿膝稍屈，脚跟离地；右手握剑随转体平摆于体前，左剑指下落经体前向后摆起，与腰同高，手心斜向上；目视剑尖。(图 1c)

④重心前移；左腿直立支撑，右脚向前上步成并步，两脚跟稍离地面；左剑指向前屈肘摆于右胸前，手心斜向下；目视剑尖。(图 1d)


1d

2. 上步挂剑

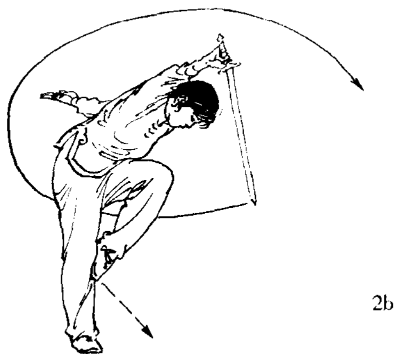
①右脚向前上步，屈膝，脚尖外撇，重心前移；剑尖下落，与膝同高，左剑指直臂向上、向前划弧，与头同高，虎口向上；目视剑指。(图 2a)

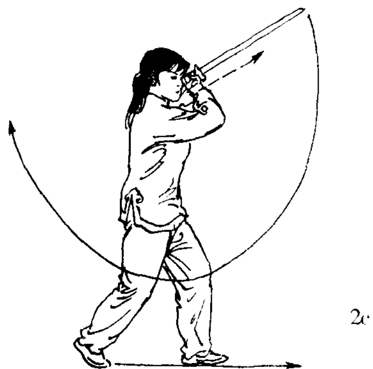

2a

②右腿直立支撑，脚跟右转，左腿屈膝向前提起；上体前倾；右手握剑向上、向前挂剑，剑尖与膝同高，左剑指向下、向后摆起，与肩同高，手心向上；目视剑尖。(图 2b)

③左脚向前落步，稍屈膝，脚尖外撇，右腿稍屈膝，脚跟离地；右手握剑继续向下经体左

侧向上挂剑，剑尖高于头，左剑指下落屈肘附于右腕处；目视前方。（图2c）


2b


2c

3．翻身抡挂剑

①右脚向前上步，屈膝，脚尖外撇，重心前移，左脚跟离地；右手握剑向下经体右侧向上挂剑，剑尖与眼同高，左剑指前伸，与头同高，虎口向上；目视剑尖。（图3a）

②上体左转360°；左脚向前上步，膝伸直，

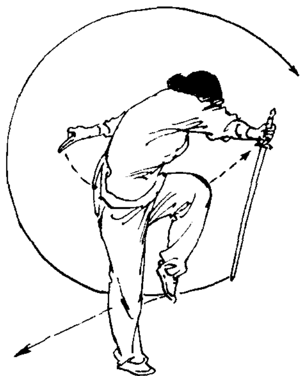

3a

右脚迅速向前上步成并步，随转体两脚脚掌向左碾转；右手握剑向上、向下抡挂一周，挂至体左侧，左剑指直臂向下、向上二抡一周，稍高于肩，手心斜向下；目视剑指。（图3b）


3b

4．退步挂剑

①上体左转约90°并前倾；随转体左脚向左碾转，直立支撑，右腿屈膝提起；右手握剑向上、向前挂剑，剑尖与膝同高，左剑指向下经体左侧向后摆起，手心向上；目视剑尖。（图4a）


4a

②左脚向后落步，脚尖点地，右腿屈膝；右手握剑经体左侧向上挂剑至体前，剑尖与眼同高，左剑指下落附于右手腕处；目视剑尖。（图4b）

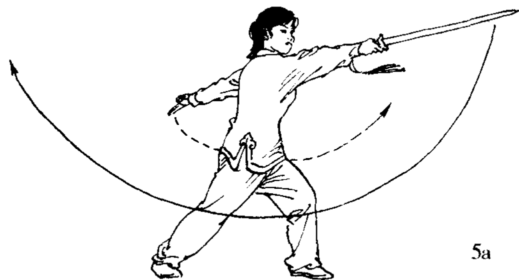
③重心后移，左腿直立支撑，右腿屈膝提起；右手握剑继续向下经体右侧挂剑至体后，剑尖与眼同高，左剑指前伸，稍高于头，虎口向上；目视剑尖。（图4c）

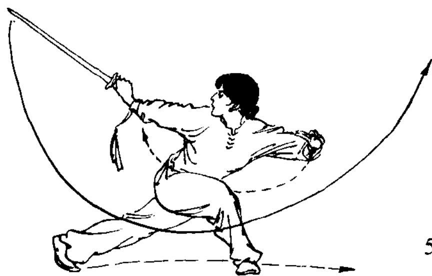

4b


4c

5. 插步撩剑

①右脚向右斜后方落步；左腿稍屈膝；右手握剑向前抡劈，剑尖与头同高；左剑指向下经体左侧向后摆起，与胸同高，手心斜向上；目视剑尖。（图5a）

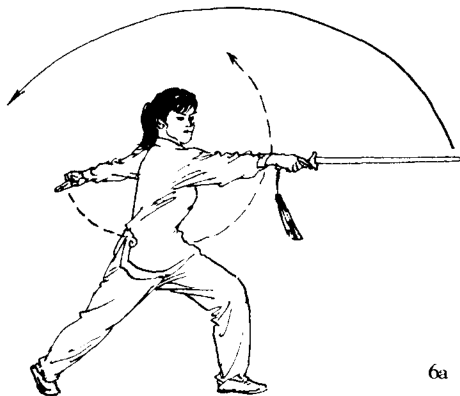

5a


5b

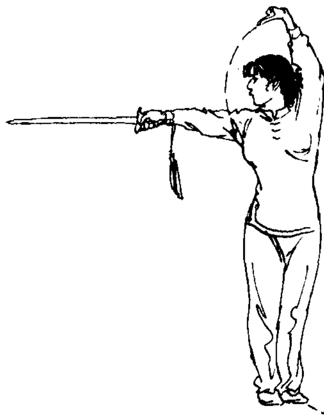
②重心后移，右腿屈膝半蹲；左脚退步成叉步；右手握剑向后反撩，握剑手稍高于头，左剑指向下、向前摆起，抖腕亮指于体左侧，与肩同高；目视剑尖。（图5b）

6. 并步劈剑

①左脚向前上步，屈膝，重心前移，右腿膝关节稍屈；右手握剑向下直臂前挑，与肩同高，虎口向上，左剑指向下经体左侧向后摆起，与胸同高，虎口向下；目视前方。（图6a）


6a

②重心前移；左腿伸直，右脚向前上步成并步；右手握剑向上、向后劈剑，与肩同高，左剑指向下经体左侧向上抖腕亮指于头左上方；目视剑尖。（图6b）


6b

7. 行步带剑

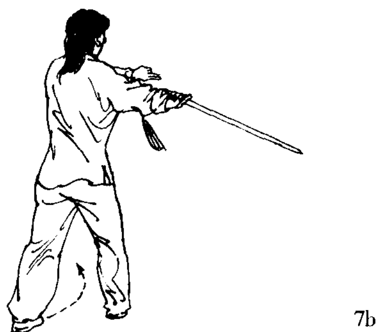
①左脚向前上步，屈膝，脚尖外撇，右膝稍

屈；右手握剑，手心翻转向上，左剑指下落于右胸前；目视前方。(图 7a)



7a

②上体左转约 90°；右脚随转体向前上步，屈膝，脚尖稍内扣，左膝稍屈；目视前方。(图 7b)



7b

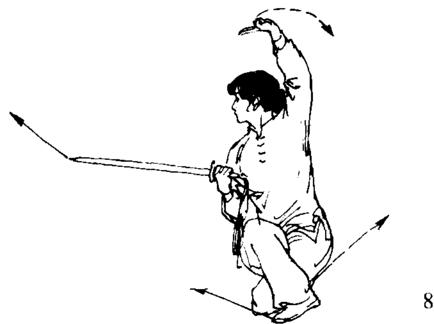
③上体继续左转约 130°；左脚经右脚内侧向前上步，屈漆，脚尖外撇，右膝稍屈，脚跟离地；左剑指平摆于体左侧，稍低于肩，手心向下；右手握剑随转体前带；目视前方。(图 7c)



7c

8. 歇步抱剑

上体左转；右脚向前上步，左脚向右脚后插步，屈膝全蹲成歇步；右手握剑向前平摆至头上方云剑一周，继而屈肘回带于右胸前，剑尖稍高于肩，手心向里，左剑指向上抖腕亮指于头左斜上方；目视右前方。(图 8)



8

(陈秀龙)

鞭 古代兵器，武术短器械之一。有硬鞭和软鞭两种。软鞭泛指以环串连数节鞭体制成的一类软器械，由镖头、握把、中间若干铁节组成，节与节之间用圆环相连，有七节、九节、十三节之分。据考证，“铁鞭多节，系晋代之遗制。”鞭在战场上作为暗器，不易抵御。使用时握柄将鞭打出，可击，可答，可勾，可缚，善用者常能胜刀、剑。古时名人善使鞭者有伍员、尉迟敬德、呼延赞等。

武术运动中以九节鞭为软鞭的代表器械。九节鞭是以铁环串连九节金属短棍(包括一节鞭头，一节把柄)而制成的软鞭(也有除把柄外为九节者)。各节间由三个铁环串连，中环扣连于两节之节端圆孔，其他两环挂于中环两侧以为装饰。近鞭头的饰环上缚有称为“鞭彩”的彩绸。九节鞭的长度，一般以人体直立、握把齐肩、鞭头自然下垂触地为宜。握法有“阳把”和“阴把”两种。握把手心朝上，鞭身在拳眼部位下垂的为“阳把”，反之为“阴把”。九节鞭软硬兼施，可长可短，携带方便，或收握手中，或围于腰际，被列为索击暗器的一种。其鞭法主要有缠、轮、扫、挂、抛，以及舞花、地趟

鞭等动作。"缠"是沿身体各部位做各种形式的缠绕动作，如缠肘、缠颈、缠腰、缠腿等；"轮"是使鞭呈立圆快速运转；"扫"是鞭呈平圆运转；"挂"是施力于快速运转鞭的某部位，成支点，来改变鞭的运动方向；"抛"是把旋转的鞭顺势抛于空中。"舞花"有单手、双手之分，单手舞花多使鞭沿身体前后做立圆运动；双手舞花多沿身体左右两侧呈立圆环转。九节鞭运动轨迹以圆为主，借助于手臂摇动和身体各部位的转带，或打鞭的某部位来增加动力和改变圆心及方向。要求纵打一线，横打一片，"收回一团，放出一片；收回如虫，放出如龙；收回如鼠，放出如虎。"练习时，要求身随鞭走，鞭随人动。动作招势有：里外拐肘、斜披红、左右骗马、百蛇吐信、扫地龙、金丝缠葫芦等。九节鞭的运动方式分为单鞭和双鞭，以及与其他器械配合的"刀里加鞭"。对练套路有"鞭对棍"、"九节鞭进枪"等。

硬鞭泛指圆柱状、形如竹节的短棒，为短兵械。硬鞭一端粗，一端细。粗端为鞭樽，是握柄，亦称樽柄，其前有护手。细端为梢，即鞭尾，亦可用作握柄，称为梢柄。鞭身凸起节数不等，凸起程度不同。竹节鞭一般为3节（不算樽柄），节较长而凸较高；虎尾鞭节较短而凸较低，上有虎尾斑纹。鞭长一般为1米，也有1.4米的。硬鞭一般以纯钢或铜制成，如十三节"水磨钢鞭"，除柄外有13节，长约1米，柄粗约4厘米，鞭身有13个方形疙瘩，鞭头稍细，有钝尖，鞭有坚木或铁制柄，鞭头、鞭尾皆可握，能两头使用。

现代武术器械的硬鞭，多以坚木制成。其基本技法有：架、格、挡、摔、砸、截、戳、盘、扫、搅、挺、点、剉、扳、掤、捆、捋、削、刺、撩、剪、括、旋、拔、盖、掣、攒、搜、撑等。主要套路有：金家鞭、尉迟鞭、太师鞭、子胥鞭、黑虎鞭、滚龙鞭、十三莲花鞭，桥梁救主鞭等。

（陈秀龙）

鞭杆　武术短器械之一，又称鞭杆子。鞭杆为木制短棍，长度约是使用者的一臂加一肘长（约1.2米），粗（直径）约3.5～3.8厘米，一头略粗，另一头略细，粗的一头称为"把"，细长的一头称为"梢"。演练时，单手或双手握持，梢把并用，调手换把，上掠下取，前劈后戳，左撩右拦，鞭法精妙，快速敏捷，刚柔相济，一气呵成。

鞭杆的基本技法有戳、劈、蹦、击、搬、砸、扭、扣、挑、点、挫、绞、挎、压、拦、截、拨、架、推、撩、舞花等。演练中要求手不离鞭，鞭不离身，走鞭换手，忽上忽下，忽左忽右、进退吞吐，起伏转折。

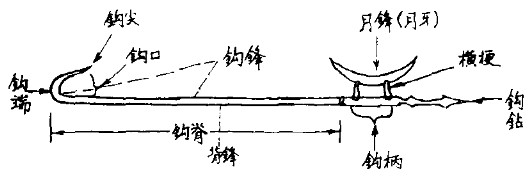
鞭杆可以单练，也可以对练（如鞭杆对打）。套路内容非常丰富，常见的有八仙鞭、三十六鞭、十三鞭、三才鞭、陀螺鞭、子胥鞭杆、太师鞭杆、铁门扭丝鞭杆、川龙鞭杆、五虎群羊鞭杆，九环窜子鞭杆，黑虎鞭杆等。主要流行于甘肃、宁夏等地，山西、陕西亦有流传。由于鞭杆携带方便，鞭法独特，且有助于身体素质的全面提高，所以，成为人们喜爱的民间武术器械。

（陈秀龙）

钩　古代兵器，武术器械之一。一种多刃带钩的兵械，由戈演变而来。春秋战国时期，戈、钩、戟并用。《汉书·韩延寿传》载："钩，兵器也，似剑而曲，所以钩杀人也。"从卫墓出土的铜钩看，钩的形状似戟，只是戟上边为利刃，而钩上边为一浅钩形，故名钩。春秋战国时期，钩为人们所喜爱，故得以广泛使用。《史记》载："楚庄王曰：楚国折钩之，足以为九鼎。"《史记正义》又载："凡戟有钩，钩之喙，钩之尖也。"吴王爱钩，还下令悬赏做金钩。《吴越春秋》载："阖卢即宝莫邪耶，复命国中作金钩。令曰：'能为善钩者，赏之百金。'"古代战场上用钩者颇多。西晋时，英勇善战的冉闵，就"左操双刃矛，右执钩戟，以击燕兵，斩首三百余级"（见《通鉴·记事本末》）。

钩的种类很多，有长钩、短钩、飞钩等。长钩多双手使用；短钩多为双钩，左右手各持一钩，或一手持钩，另一手持其他兵器，相互配合使用；飞钩，又名"铁鸱脚"，钩锋长，列四刃，曲

贯铁索，以麻绳续之（见《武备志》）。



武术运动中使用的钩有单钩、双钩，挠钩、虎头钩、护手钩、鹿角钩等。其中护手双钩流行较广。钩由钩、刃、月牙、钻等四部分组成，属于多刃兵器，习练难度较大，稍有不慎，容易伤及自己，故无“缠头裹脑”、“舞花”等动作。其基本技法有钩、搂、压、挑、刺、刨、挂、推、拉、提、锁、掏、带、托等。单式动作有“叉步左搂右刺钩”、“穿花”等。为了发挥钩的多刃作用，演练时，要求身法起落吞吐，俯仰转换，密切配合，故有“钩走浪式”的说法。

钩的套路有“查钩”、“行钩”、十二连钩”、“梅花虎头钩”、黑虎双钩”、“雪片钩”、“卷帘钩”、“踔钩”等。 （陈秀龙）

拐 武术器械之一。一种以硬木制成的兵械，俗称拐子。据考证，拐是由秦汉时出现的一种两用特殊兵器“钩镶”演化而成。钩镶两头带钩，中间突出一短锥，背面有把手。推镶可御敌，钩引可刺杀。拐用长短不等的两条圆棍制成。按其长度，分为长拐和短拐两种。长拐为单拐，长约 1.3 米。在拐柄的垂直近端处，置一似角的横柄为“短柄”，称为“牛角拐”或“羊角拐”。握法有：一手持短柄，另一手持长柄；两手握长柄，单手握长柄或短柄，交替使用进行演练。短拐为双拐，长度约 60～100 厘米。演练时握短柄两手各持一械，虎口向内握持短柄，长柄贴靠臂外侧。拐的形状：长短柄垂直成“广”字形的“字拐”；短柄似鸭嘴的“鸭嘴拐”；在长柄四分之一处置一“卜”形短柄的“李公拐”；拐身形似单刀，拐端似枪尖，短柄端处似钩镰的“钩镰拐”以及“苏莱拐”（墨鱼拐）等。

拐的构造形状虽然不尽一致，但其练习特点和使用方法则大致相同，都体现出拐打四方上中下，变化多端，劲浑厚，招势老到泼辣的特点。单拐的击法有劈、砸、格、截、滚、拿、勾、挂、蹦、支、扑、拍、撩等；双拐的技法有搂、盖、转、带、裹、击、砸、挑、格、架等。

拐的单练套路主要有：八仙拐、拐子钩、牛角拐、牛角里拐、羊角拐、少路羊角拐等。拐除单练套路外，亦可双打、对练，如“刀拐进枪”，“双拐进枪”等。 （陈秀龙）

锤 古兵器。武术器械之一。古称“椎”。产生于原始社会，起初作为生产工具，锤头系石头制成，以后随着生产力的发展，出现了青铜锤、木头锤、铁锤。带柄锤始见于春秋战国时期，《史记・信陵君传》和《史记・留侯世家》中均有记载。可见，锤是当时常用的武器。五代至宋代时，锤类兵器大量使用，成为当时军中的重要兵器。

锤的形制很多，有方头形、长圆形、蒜头形、四棱形、八棱形、锤头带刺的“蒺藜”等，但常见的为瓜形，故锤又有“立瓜”、“卧瓜”等称谓。古时持锤者称“金瓜武士”。成都凤凰山出



土的明太祖朱元璋之孙朱悦燫墓中持锤的陶俑，锤形有立瓜、卧瓜两种。锤的重量不一，轻者数斤，重者数十斤。《六韬・虎韬・军用》载：“万首铁锤重八斤。”《史记・留侯世家》载：“张良见沧海君，得力士为铁椎，重百二十斤。”《史记・信陵君传》云：“朱亥袖四十斤铁椎，椎杀晋鄙。”《宋史・岳云传》说：“每战，以手握两铁椎，重八十斤。”锤柄长短也不同，大致可分为长柄锤和短柄锤两类。宋《武经总要》中记载：蒜头（骨朵），是长柄锤的一种。锤枪，以木为锤，教阅训练士兵用，也属长柄单锤。短柄锤属双器械。短柄双锤，非常沉重，舞练者需有较大的力量。但因锤可用来硬砸、硬

架，故有“锤棍之将不可敌”之说。其基本技法有：砸、架、抡、擂、挂、盖、压、涮、曳、冲、云等。其中涮、曳是用锤的特点。福居禅师《少林衣钵真传》（抄本）有一段关于用铜锤的生动描述：“一柄铜锤闭四门，上三下四八方寻，三四九转入手化，后带八步紧缠身。”

此外，还有属于软器械的“线锤”、“流星锤”等。 （陈秀龙）

橛 武术器械之一，短棍式兵械。由棒棍演化而来的武术双器械，以坚木制成，长约1.5米。圆柱形，一端粗、一端细。粗端为把，直径约5厘米；细端为梢，直径约3厘米。形似筷子。粗端有似马鼻子的小孔以穿穗。演练时，两手各持一械，握粗端。技法有：刺、劈、杵、截、扫、抖等。

此外，还有“羊角橛”、“拦门橛”，形制同上，略短，全长约1米，是在全长三分之二多点之处的木棒上装有一牛角或羊角或金属尖，另一端系一牛皮索套而成，增加了橛梢的硬度和戳击强度。一般两手各持一橛演练，称为“双橛”。近代习练者多在梢端或羊角与棍之连接处钻一小孔，系以红缨或彩穗。练习时，将牛皮索套在手腕上，再握紧棒端。

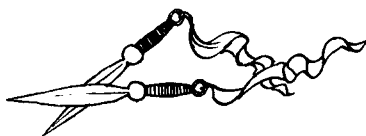


橛的主要套路有“拦马橛”和“拦门橛”等。“拦马橛”属拦手门，全套34式。主要动作有：反劈橛，双橛推舟，霸王举鼎等。基本技法有：劈、扫、托、推、拔、刺等。特点为：橛法多变，劈提连环。主要流行于江南、江北一带。“拦门橛”属通备拳传统双器械套路，共6趟46式。主要技法有：劈、挂、擂、砸、击、刺、格、架、绞、扫、提、拿等。主要动作有：开门炮、迎门劈砸、上惊下取、金鸡啄食、猛虎拧尾、醒狮出洞、折取金枪等。特点为：猛劈硬挂，连招叠用，上下翻转，动中求静。

（陈秀龙）

匕首 古代短兵器，武术短器械之一。是一种以刺为主、兼能砍击的短小兵械。匕首即短剑，因头像匕故得名。《兵杖记》载：“其头类匕，故曰匕首。”《索隐》载：“刘氏云：‘短剑也。’盐铁论以为长尺八寸，其头类匕，故云，匕首也。”

匕首历史悠久，原始社会已有石匕首。商、周以后有青铜或铁制匕首，为近战防身之武器。《战国策》载：“太子预求天下之利匕首。”《事物纪源》卷九载：汉王莽“避火坐宣前殿，持虞帝匕首，则匕首之刺，尧舜已为其物矣”。《刺客传》载：“曹沫持匕首劫齐桓公。”《史记·荆柯列传》载：“荆柯刺秦王，图穷匕首见。”汉代军队中有配备匕首的，如蜀汉诸葛亮在百步（今四川成都）制造匕首500把发给骑士。晋代张载写过一篇《匕首铭》称：“匕首之设，应速用近，即不忽备，亦无轻念。利以形彰，功以道隐。”说明自古匕首就是“应速用近”的近战武器。唐代带匕首之风仍很盛行。宋代以后，匕首作为武术短器械之一流传至今。



匕首形制似剑，由尖刃、握把、尾环组成。长约33厘米，短小灵便，是防身和近距离搏斗的有效武器。近现代武术中的匕首多不开刃、柄尾系有彩布。有的还在柄尾装一圆环，上套3个响环。

匕首的基本技法为刺、挑、抹、扎、擢、带、击、剪等。有单双之分，单手持用称单匕首，两手各持一只为双匕首。匕首套路主要有：双匕首、空手夺匕首、双匕首进枪、双匕首盾牌单刀枪等。 （陈秀龙）

笔架叉　武术器械之一。因其形似笔架而得名。可作为短兵器，也可作为暗器。其特点是正握为短兵器，反握(藏)为暗器，攻防多能，打练起来既灵活又轻便，是民间护身防暴、随身携带、颇受群众喜爱的一种兵器。

制定笔架叉的长度和宽度，又可因人而宜。一般比使用者前臂长 3 厘米，总长约 0.5 米；护手叉宽高叉心 3～5 厘米，长 10 厘米；握手柄长约 10 厘米。叉心有圆、棱角、六角或八角之分，均由细钢、铜等金属材料制成。使用时，正握可用戳、撩、拉、劈、架、扫、绞、压等；反握可用戳、撞、架、切、格、剪等。可以作为单器械使用，也可以作为双器械使用。

笔架叉流传于福建永泰等地。套路有十八步、二十四步、三十六步、四十八步、七十二步、一百零八步之分。现存有十八步、二十四步、三十六步、四十八步等套路。主要动作有：力劈华山、头上架叉、中门劈叉等。主要方法有：劈、架、剪、戳等。（陈秀龙）

长器械　武术器械的一类。泛指其长度等于或超过习者直立时从脚底至眉之高度的器械，如：齐眉棍、枪、大刀、方天戟等。在现代武术比赛中仅列枪、棍两项。

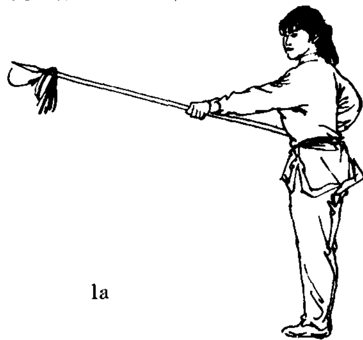
（杨柏龙）

枪　古代兵器之一，武术长器械。由古代兵器矛演变而来。早在新石器时代，就出现了用石头或动物骨角制造的矛头。商朝时期，青铜制作的长矛已成为重要的格斗兵器。从商代经西周、春秋到战国时期，矛始终是用青铜铸造，只是在形制上有了一些变化，由商代的阔叶铜矛演变成为战国时的窄叶铜矛，矛矜（柄）的制作也更为精细。汉代以后，随着钢铁冶煅技术的提高，铜铁制作的矛大量使用，矛头的形体也加大并更加锐利。到了晋代，枪头改进为短而尖的形式，比矛轻便而锐利。自晋以后，枪兴矛衰，枪的种类越来越繁多。唐代的枪有漆枪、木枪、白杆枪和扑头枪 4 种。北宋时的《武经总要》中所载枪的种类有 9 种，其中双钩枪、单钩枪、环子枪等是骑兵用枪，素木枪等是步兵用枪，无锋刃的槌枪是训练用枪，还有可以投掷的梭枪，是与盾牌组合使用的一种标枪。明代有长枪、铁钩枪、龙刀枪等。清代有钩镰枪、虎牙枪、雁翎枪等。另外还有枪杆两头均安枪头的“双头枪”，又称“双头蛇”。火器开始使用后，枪仍是军中必备的兵器。直到 19 世纪中叶，军队装备了完善的近代步枪后才被淘汰。枪的形制也有所不同，枪头有笔尖形、梭形、锥形、箭形等等。不同用途的枪，枪杆的粗细、长短也不等。用于车战、骑战的枪杆粗而长，用于步战的枪杆略粗而短。现代武术运动中的枪，是以明清时的长枪为基本形制，由枪头、枪杆、枪缨组成。枪杆多用白腊木制，枪头用金属制成，枪杆和枪头衔接处，系扎红缨。枪的长度，按《武术竞赛规则》规定，约相当于人体直立，手臂伸直上举后的高度。枪杆的粗细，根据使用者性别、年龄而异。枪缨的长度不短于20厘米。枪的基本击法有拦、拿、扎、劈、崩、挑、拨、穿、点、圈等，以拦、拿、扎为主。素有“枪扎一条线”之说。枪的套路内容也十分丰富，如杨家枪、梨花枪、六合枪、四平枪、锁口枪、五虎断门枪等等。中华人民共和国建立后，枪术被列为武术竞赛项目之一，并由国家体委、中国武术研究院组织专门人员编写出版了《初级枪术》、《乙级枪术》、《甲级枪术》、《枪术》竞赛套路。

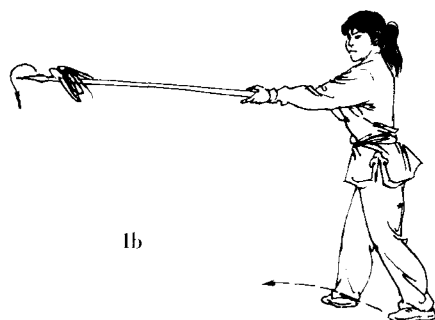
枪术竞赛套路选段

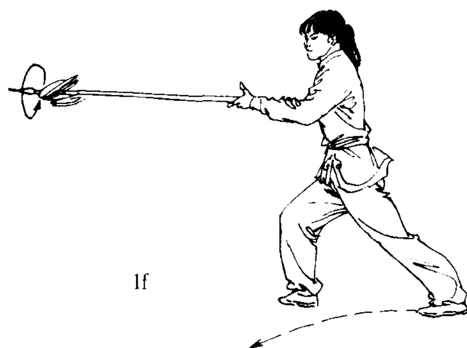
1. 弧行步绞枪

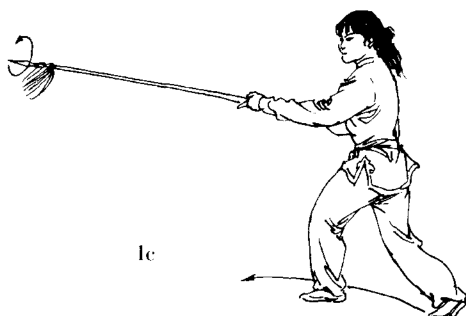
右脚向右斜前方上步，随后两脚交替向场地的右前方行走五步成弧行步，同时左手松握枪身中段，右手握把在胸前沿逆时针方向连续绞枪四周。（图 1a～1f）

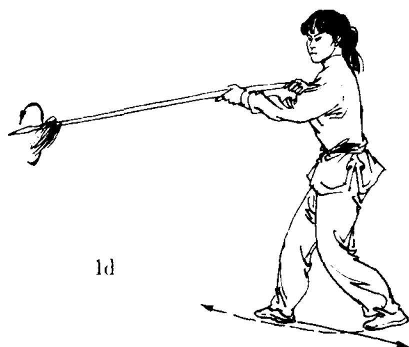


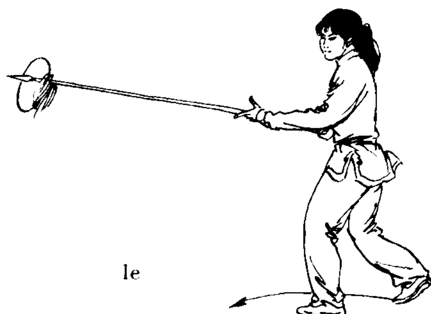
1a


1b


1f


1c


1d

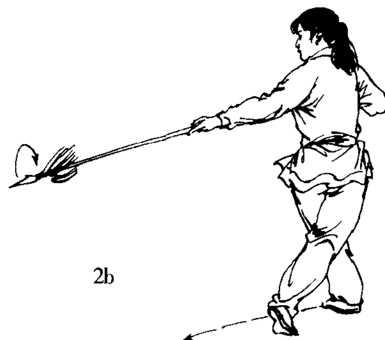

1e

2. 插步拦拿扎枪

①左脚向左前方上步，右手握把收于腰右侧。(图 2a)


2a

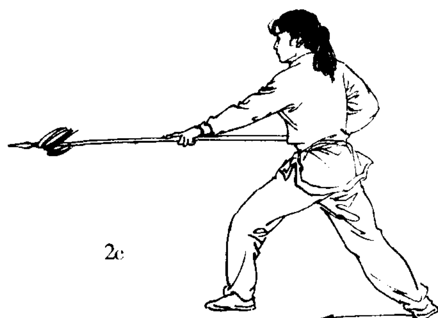
②右脚向左脚后插步，右手握把上翻，左手持枪外翻拦枪。(图 2b)

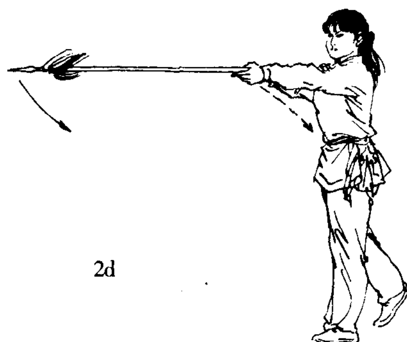

2b

③左脚继续向前上步成半马步，右手握把下翻收于腰右侧，左手持枪内扣拿枪。(图 2c)

④左腿站直，右脚脚尖点地前移半步，右

手推送枪把向前扎枪。(图 2d)


2c


2d

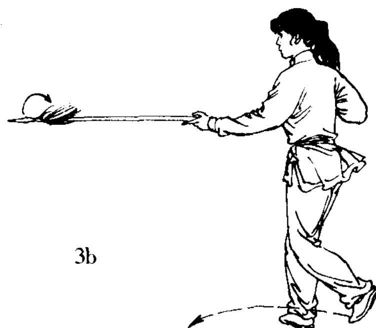
3. 盖步拦拿扎枪

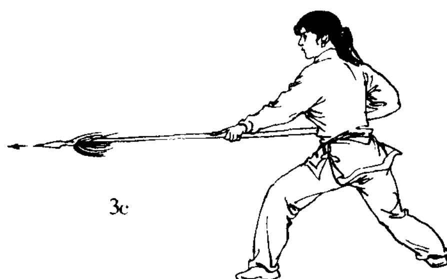
①重心稍下降，右手抽把至腰右侧，右脚向左脚前盖步，随即右手握把上翻，左手持枪外翻拦枪。(图 3a～3b)

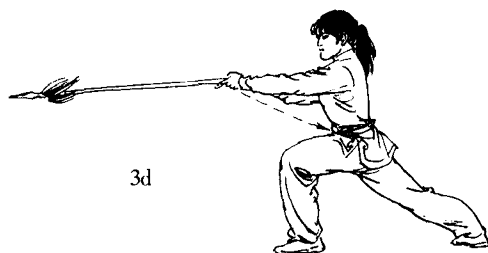
②左脚向前上步成半马步，右手握把下翻收于腰右侧，左手持枪内扣拿枪。(图 3c)

③重心前移成左弓步，右手推送枪把向前扎枪。(图 3d)


3a

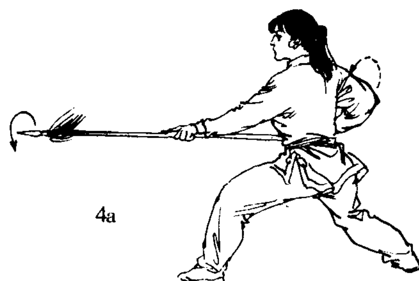

3b


3c

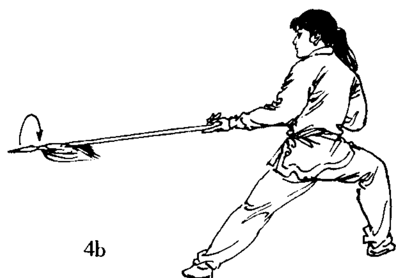

3d

4. 弓步拦拿扎枪

①重心后移成半马步，右手抽把至腰右侧。(图 4a)

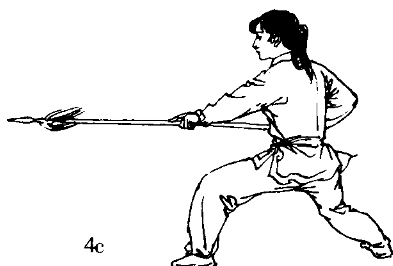

4a

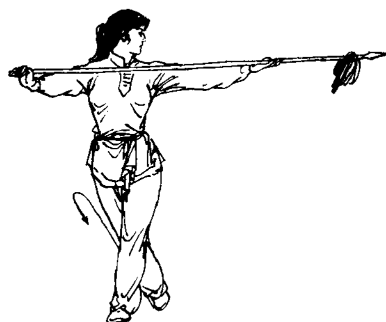
②上身后倚，右手握把上翻，左手持枪外翻拦枪。(图 4b)


4b

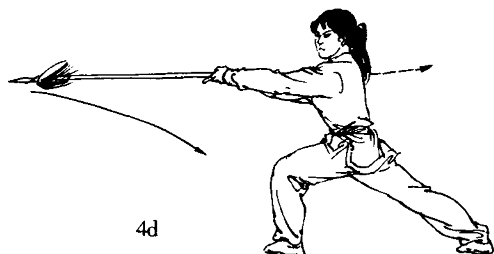

5a

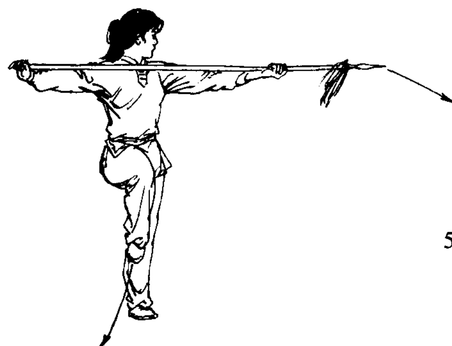
③右手握把下翻收于腰右侧，左手持枪内扣拿枪。（图 4c）

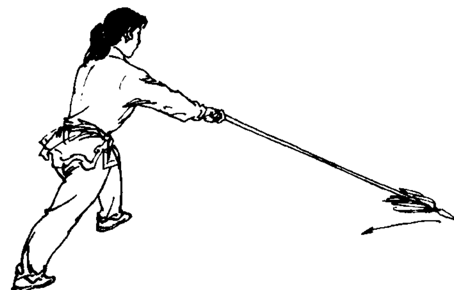

4c


5b

④重心前移成左弓步，右手推送枪把向前扎枪。（图 4d）


4d


5c


5d

5. 反身下扎枪

①重心后移，右手后抽枪把，左手滑握枪身中段并略向下压，枪尖向前下方。（图 5a）

②右脚蹬地，身体向前上方挺起，随身体向左后翻转，左手持枪向左上方挑挂。（图 5b）

③右腿屈膝提起向右后方落步，身体左转，右手推送枪把向前下方扎枪，枪尖着地，左手松开枪身，屈肘立掌护于右上臂内侧。（图 5c～5d）

6. 弓步侧推掌

身体右转成右弓步；右手握把屈肘向后拖枪，左掌向左前方推出；目视左掌前方。（图

6a ~ 6b）



6a



6b

（刘玉萍）

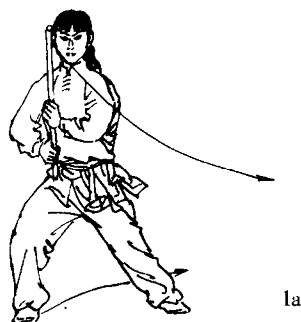
棍　古代兵器，武术长器械之一。又称“殳”、“棒”、“棓”、“杵”、“轮”等。棍是人类最早使用的防卫器具，列为五兵之一。《诗·卫风·伯兮》载：“伯也执殳为王前驱。”宋代《武经总要》中也提到：“取坚木为之，长四、五尺，异名有四，曰棒、曰杵、曰轮、曰杆。”《周礼·夏官·司兵》曰：“掌五兵五盾。”郑玄注引郑司农云：“五兵者，戈、殳、戟、酋矛、夷矛。”《考工记》中解释为：“殳长丈二，而无刃。”用于军事上的棍有铁制和木制。《北堂书钞·兵势篇》称：“方首铁棒重二十斤。”在《武经总要》中也列有诃藜棒、钩棒、杵棒等。现代武术中的棍多为白腊木制成，取其柔韧性强，不易折断，练习起来既柔且刚。棍在武术中占有十分重要的地位。明何良臣在《阵记》中主张：“学艺先学拳，次学棍。拳棍法明，则刀枪诸技特易之耳。所以拳棍为诸技之本源也。”棍体呈把粗梢细的渐细形状。棍的各部位包括：棍梢、棍把、棍身。棍身又分为梢段、中段、把段。棍的长度以棍的练习形式不同而异。一般“长棍”（亦称单头棍）长约2.6米；“齐眉棍”之长度与练习者直立时从地面至齐眉；“条子”长约练习者直立时从地面至眉额间的高度，较其他棍稍细。现代武术运动竞赛中所用的棍，最短的必须等于练习者身高，棍中线以下任何部分的直径不得少于：成年组男子为2.29厘米，成年组女子为2.13厘米；少年组男子14岁以上为2.13厘米，以下为2.03厘米；少年组女子14岁以上为2.03厘米，以下为1.9厘米；儿童不受限制。棍的种类很多，有8尺大棍、齐眉棍、三节棍、梢子棍等等。大棍长8尺有余，舞动时需要有很大臂力和腰腿劲；齐眉棍，高与眉齐，舞动时，可大蹦大跳，抡、劈、扫、舞，灵活多变；三节棍，是3节短木棍，中间有铁环相连结，携带方便，舞动时可长可短，可伸可缩，棍法灵活多变；大梢子棍是一种较为短小的棍，有单手梢子棍和双手梢子棍两种。以上各种棍形虽不相同，但演练中其主要方法仍离不开抡、劈、扫、挂、戳、击、崩、点、云、拨、格、绞、挑等。其运动特点是：勇猛泼辣，横打一遍，密集如雨，气势恢宏。近代棍法，以健身为主，在技击、体育、表演、艺术等各方面皆有独到之处。棍术的基本技法概括为以下四点：①棍打一遍；②梢把兼用；③握法灵便；④长短兼施。因此，通过棍术的练习，不仅可以提高练习者手、眼、身法、步的协调配合，提高力量、速度、耐力等身体素质，而且还可培养勇敢顽强的精神。

棍术运动的演练形式有单人练习、两人或三人对练、集体练习等。棍术套路很多。在明代就流传有赵太祖腾蛇棒、紫薇山棍、张家棍、青田棍，贺屠钩竿、山西牛家棒、俞大猷棍等。另外在各拳种中还流传有“五虎群羊棍”、“少林棍”、“白眉棍”、“疯魔棍”、“天启棍”等棍术套路。1958年国家体委组织编写并出版了甲、乙组和初级棍术套路，对于武术的普及与提高起到了积极作用。在现代武术竞赛中，棍术被列为武术竞赛项目长器械之一。尤其是第11届亚运会以后的国际比赛中，创编的棍术竞赛规定套路，为武术在世界范围内的推广起到了积极作用。

棍术竞赛套路选段

1. 插步绞棍

①身体稍右转，左脚向左落步成右弓步；同时，双手持棍向上、向右前方劈棍；目视棍梢。(图 1a)



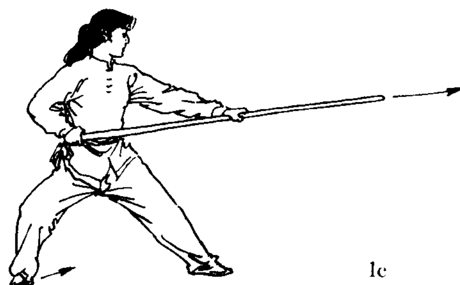
1a

②身体稍左转，右脚向左后方插步；同时，双手持棍向左下方拨棍；目视棍梢。(图 1b)



1b

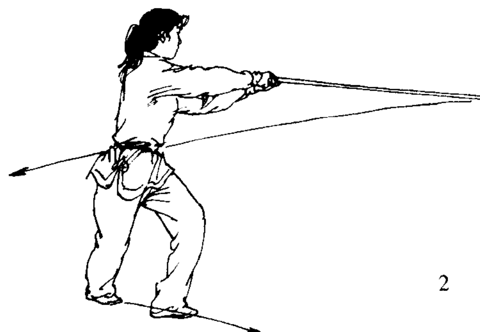
③左脚向左前方上步；同时，双手持棍，左臂内旋扣腕，右手握把稍向前下压，使棍梢沿顺时针方向绞绕一周；目视棍梢。(图 1c)



1c

2. 插步戳棍

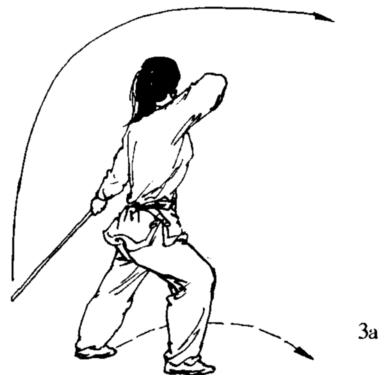
身体稍左转，右脚向左后插步；同时，右手持棍向左前下方戳出，左手滑握至右手前。(图 2)



2

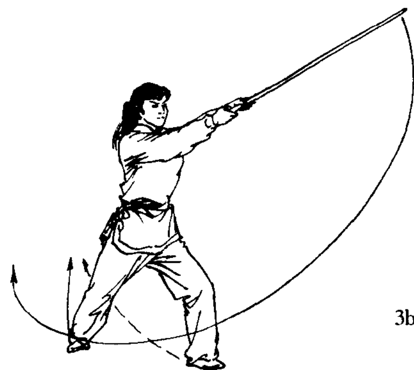
3. 舞花跳仆步摔棍

①右脚向右前方上步成右弓步；同时，左手向前滑握，双手持棍向左下方拨棍；目视棍梢。(图 3a)



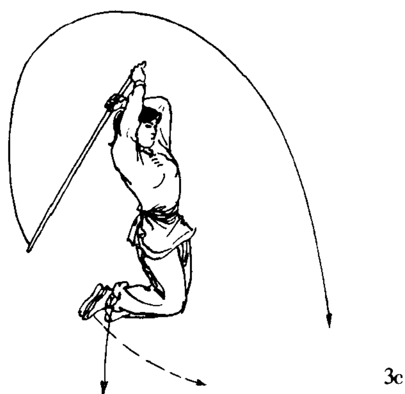
3a

②身体右转，左脚向前上步；同时，双手持棍向上、向前抡摆，左手向右手前滑握。(图 3b)

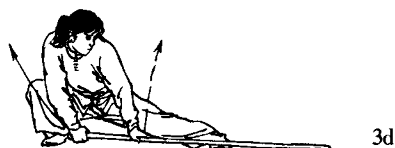


3b

③左脚蹬地跳起，舒胸展腹，两腿屈膝后背；同时，双手持棍经下向后抡举。(图 3c)

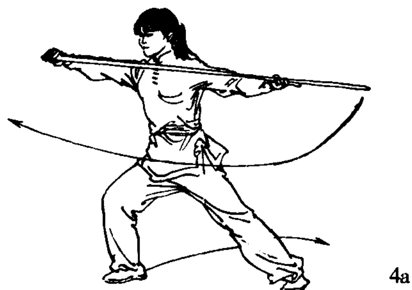

3c

④双脚落地成左仆步；同时，双手持棍经上向前下劈摔落于左腿内侧；目视棍身。(图 3d)


3d

4. 弓步扫棍

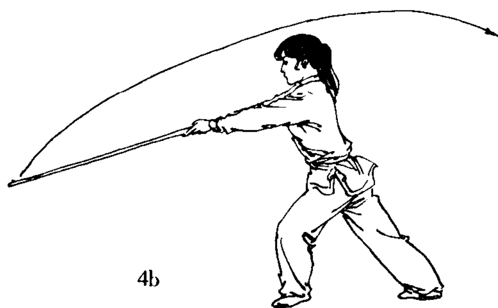
①身体直起；同时，右手握把向右上方提拉，左手向前滑握抱棍于胸前。(图 4a)

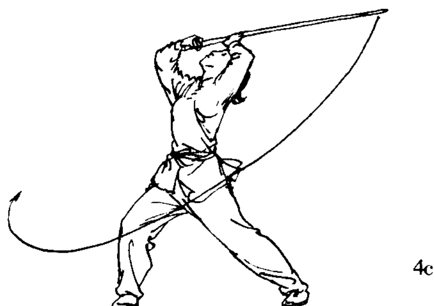

4a

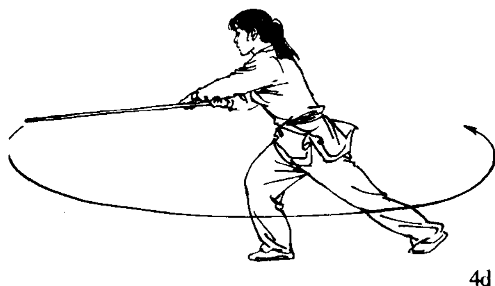
②身体右转，右脚向后退步成左弓步；同时，双手持棍向右前下方拨出，左手向右手方向滑握；目视棍梢。(图 4b)

③左脚向后退步，上体后仰；同时，双手持棍在面前向右、向后平抡。(图 4c)

④双手持棍继续向左下方抡扫棍梢触地向右上方弹起。(图 4d)

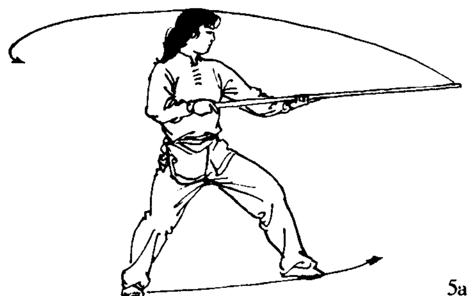

4b


4c


4d

5. 转身跳点棍

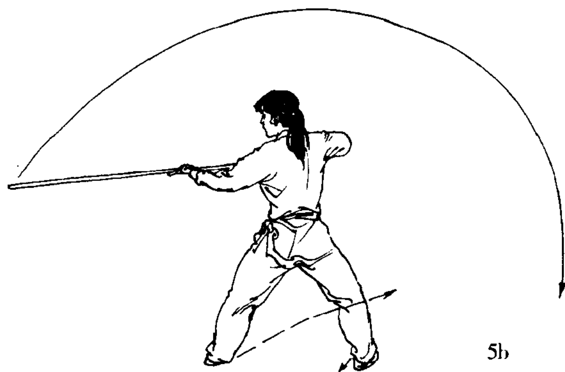
①身体左转；同时，双手持棍，左手稍向前滑握，使棍经前向左平拨。(图 5a)


5a

②身体左后转，右脚向右上步，脚尖内扣；同时，双手持棍随转体继续向左平拨。(图 5b)

③右脚上提，左脚蹬地跳起后撩，右脚随

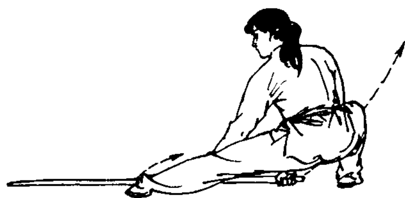
即落地；同时，双手持棍经上向右下点棍触地，左手滑握至右手前；目视棍梢。（图 5c）


5b


5c

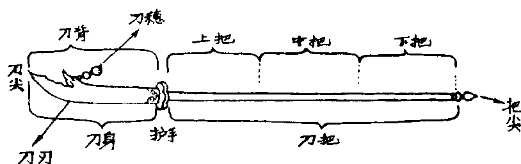
6. 仆步摔棍

左脚向左落步成左仆步；同时，双手持棍向上、向下在左腿内侧劈摔，左手稍前滑下按棍身。（图 6）


6

（吕韶钧）

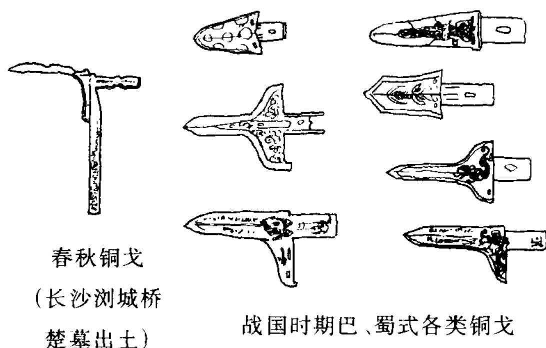
大刀 古代兵器，刀的一种。由短柄刀加长柄杆演进而成的一类长柄刀。大刀刀身形制不一，种类也颇多。如：刀口圆若半弦月者，名偃月刀；刀身宽大者，名宽刃刀；刀身细长者，名眉尖刀；还有屈刀、笔刀、凤嘴刀、挑刀、片刀、虎牙刀、象鼻刀等。大刀各部分名称为：刀头、刀身（刀刃、刀背）、护手、刀把（上把、中把、下把、把尖）、刀穗等（见下图）。



近现代武术运动中，大都以偃月刀为大刀的基本形制。一般刀身约长 55 厘米，一面有刃，前锐后阔，柄长约 165 厘米，刀背凸牙有孔悬系红缨。刀根与柄连接处有刀盘，柄贴盘部包有约 20 厘米的铜皮，名“定手”。柄尾安有铁镈。大刀在演练中都是双手握持，以腰力发劲，一动一静都表现出雄浑威武、勇敢果断的气势。刀法内容丰富，灵活多变。在《十八般武艺全书·大刀法》中把大刀的基本刀法归纳为：持、扎、劈、砍、撩、反斩、平斩、切、扑、击、点、夹花、刺、抽、抹、单花、拖、拉、拨、拄、画、挂、挑、削、绞、架、挡等。在练习中要求身械协调，劲力充沛。俗话说：“大刀看刃”，就是指动作时要背（刀背）、刃（刀刃）分明，各种刀法要做清楚，不可含糊。另外，还有“手不离盘”之说，即练习时右手不能离开刀盘下边的定手处。大刀的套路有：春秋刀、混元刀、天罡刀、定宋刀、岳胜刀等。对练套路有：大刀拆凳、大刀战枪等。（吕韶钧）

戈 古代兵器之一。戈由戈头和柲（柄）组成。戈头分前后两部分，前部称“援”，上下有刃，前有尖锋，形似匕首；后部称“内”，用以装柲，其上有穿绳缚柲用的孔，称为“穿”。援内相接的凸起之处称为“阑”，援在近阑处下延部分称“胡”，胡上也有穿，柲多为竹、木所制，其末端有套装金属的“镈”。

戈由镰刀类工具演化而来。新石器时代晚期出现的戈头为石制，援和内区分不明显，缚索于木柄之上。进入青铜时代，戈类兵器得到空前的发展。到商代，青铜戈已成为军中必备的主要格斗兵器。当时为使戈头和柲相接得更

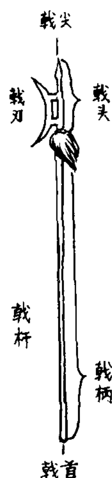

春秋铜戈
（长沙浏城桥
楚墓出土）

战国时期巴、蜀式各类铜戈

牢固，避免战斗中戈头脱落，出现了銎内、曲内、直内三种不同装柲方式的戈头。西周时，戈的内改为弯曲的勾状，胡身加刃。春秋战国时的戈，一般都是长胡多穿，有多至四穿的，援也较前加长。由于战争的需要，使用方法的不同，戈的柲分长短两种。短柲戈长1米左右，多用于步兵；长柲戈长3米左右（最长的超过3米），多用于车战。戈是殷周到春秋时期的重要武器，战国以后渐衰。

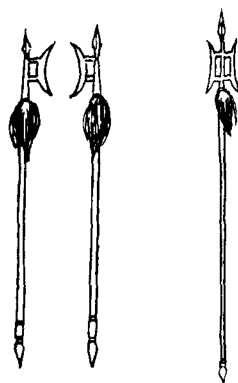
（刘玉萍）

戟　古代兵器，武术器械之一。戟是在矛的基础上结合戈的优点而创造的武器，它可以直刺和横击。据《释名》载："戟，格也，旁有枝格也，……车戟曰常，长丈六尺，车前所持也。八尺曰寻，倍寻曰常……手戟，手持所摘之戟也。"《诗·秦风》载："修我矛戟，与子谐作。"在发掘河北藁城台西商代遗址时，曾发现一件把戈和矛联装在一个木柄上的铜兵器，即戈矛合体戟，这是戟的最早形态。西周时期戟有所发展，铸造时把矛刺和戈合铸一体，但这种合铸的青铜戟，质轻体薄，不适于实战，出现不久就被淘汰。春秋时代，戟成为重要的兵器。据《周礼·考工记》载："戟广有半寸，内二之，胡四之，援五之，倨句中矩，与刺重三锊。"战国末年，出现了铁戟。1965年在河北易县燕下都遗址发掘的44号丛葬墓，就有12件铁戟。西汉时期，戟的形制没有变化，戟刺和戟枝的交角是直角，枝和刺都是直体，仅长度短于刺高。刺胡通高一般35～37厘米，连柲全长2～2.5米。也有短柲的，如长沙马王堆三号墓竹简所记的"短戟"。从西汉到魏晋，戟在格斗兵器中地位日趋重要，到西晋时被誉为"五兵之雄"。两晋以后，戟的重要地位日渐降低。至唐代，戟作为军队中主要格斗兵器的历史已告结束，但保留着仪仗的作用，如唐开始出现"列戟"制度。"列戟"是唐代一种反映统治阶级品位高低的制度。另外，由于戟在战场上的作用消失了，逐渐在民间形成以套路形式出现的表演项目。据《通鉴·晋记》载："今乡落悍民，两手运双刀……又善双戟、左奔右赴之势，又环身盘旋，回转如萦。""以戟矜于地，跳矜上，持为环捷，此谓走戟也。"这种以套路形式出现的舞戟，既有攻防特点，又有花法串在其中，以后逐渐被"百戏"（即相当于今之杂技）所吸收（见《杜杨杂编》）。



戟各部位的名称为广、内、胡、援、刺几个部分。

戟的种类很多，有长柄单戟和短柄双戟等。长戟中有左右对称两个月牙的，称"方天戟"，又因在戟杆上多画有盘龙，且形如画字，故又称"方天画戟"；只有一个月牙形刀刃的，称为"青龙戟"，也称"单天画戟"。短柄戟也有单、双月牙之分。戟的练法与刀枪等器械不同，戟不可舞花，所以有"剑无缠头戟无花"之说。其主要技击方法有：贴靠、堤搜、挑挂、崩排、擢挑、截拦、托化、转通、挫拉、摇捕、滑押、封闭、折囚、推幌、格斗、探搜、搂扎、绷缠、吃架、抄贯、抛片、枝剁、刀撵等48法。其单练套路有：六路戟、方天戟、青龙戟等。对练套路有："方天戟对大刀"等。主要招式有：二龙吸珠、勾扎左右、回头望岸、燕子浮水、紫竹分林、左右开弓、鹞子翻身等。现代武术运动中使用



的“戟”，是由宋代的“戟刀”演化而来的，姿势优美大方，动作轻快和谐。

（刘玉萍）

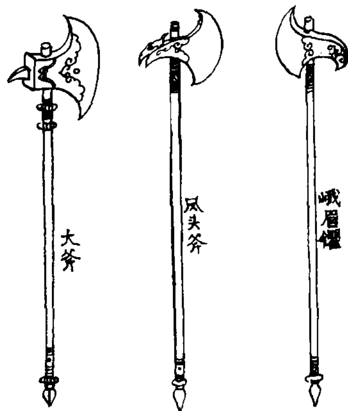
槊　古兵器，武术器械之一。在古代作为兵器时，多用于马上作战，与狼牙棒同属一类，为重型兵器，多为力大的人使用。《南齐书·垣·荣祖传》载：“昔曹操、曹丕上马横槊，下马谈论，此于天下不可负饮食矣。”苏轼《经进东坡文集事略赤壁赋》云：“酾酒临江，横槊赋诗。”《正字通》云：“矛长丈八谓之槊。”

槊长2.3米，与矛相同，与戈、戟同盛行于战国时期。战国时期的槊为青铜制，发展至秦汉为铁制。槊头锋尖置利钩，柄端有长圆形锤，锤上密排铁钉六至八行，柄下有三棱铁钻，故也称“狼牙槊”。此外，还有指槊、掌槊、衡槊、枣阳槊等。其击法与大刀相同，方法有劈、截、盖、拦、冲、撩、云、带、挂、割、挑等。现行武术演练套路中有“单槊”一项。

（杨　丽）

斧　古代兵器，武术器械之一。是一种以砍劈为主的兵器。初为生产工具。远在旧石器时代，原始人就懂得用带刃的石块，缚以木柄作砍伐器使用。《逸雅》载：“斧，甫也，凡将制器始用斧伐木矣。”后随着生产力的发展，先后改用铜制和铁制。从殷墟出土的兵器来看，斧钺在商代已是重要的兵器之一，作为神兵器或刑具，用于砍杀。《汉书·王䜣传》载：“肃衣御史暴胜之使持斧逐捕盗贼。”斧在秦汉时已成为有代表性的武器。据《三国志》载：“延绣及其将帅置酒高会，太祖行酒，韦持大斧立后，刃经天。”从出土的“斧车画像砖”也可以看出：一马拖乘兵车，不巾不盖，车上树立了一大钺斧，加上饰彩，非常威武，车上左右各坐一人，并有二柄棨戟，斜出车厢之后。可见，斧在当时是颇受重视的兵器。

斧的形状：斧口一般呈弧形，似新月（也有呈正方形的），阔薄而锋利，向后渐狭而加厚，最后端呈方锤形，称为“斧脑”。



斧分为长柄斧和短柄斧两种。长柄斧在古时多为马将用的重兵器，有“祥手宣花斧”、“开山斧”、“偃月斧”、“金蘸斧”等。《武经总要》中记载的阔刃大斧，装有长柄，有各种不同的名目，如开山、静燕、日华、无敌、长柯等，其形状大抵相似。短柄斧有单、双斧之分，为古时步兵所用。因形状扁宽似板，也称为“板斧”。短柄斧是由长柄斧演变而成的，斧身一面为扇形刃，阔13厘米，锋利；另一面为长方形，称斧背，上有竖孔、安装斧柄，柄长0.5米左右。使用时两手各持一斧，称“双斧”。舞动起来粗犷，豪壮。

斧的基本技法有：劈、剁、搂、抹、云、片等。此外，斧还有钩挂的击法，因斧背有钩和斧端有刺，使用时既能钩拉，又能直刺。其招式有“翻身跳抡劈”、“上步平抡”、“马步横抹”、“二郎担山”、“三花盖顶”等。《十八般武艺全书·板斧法》解释：“二郎担山，……将斧口从左斜上方，向后掷去，斧柄贴背成斜形，斧头朝右下，斧口向后，然后移握斧之右手于下方，接住斧柄，成提斧势。”“三花盖顶，此专攻人上盘顶门之势。……转身起花，左右各三匝，待末次之花至正面时，转手向前砍下。砍至与自己膝平为度。如敌用械来格，则下逼之。如敌闪避，则收斧变法”。此外，还有“只手飞砣”、“老马奔槽”、“杀斧”、“冲捶”、“老渔撒网”、“虎尾剪”、“宕捶”、“拦腰锤”、“狮子大张口”、“秋风扫叶”、“枯树盘根”、“独劈华山”、“饿虎扑羊”、“横江飞渡”等。武术套路中仍保留有长柄斧、双斧及两手各持一械的“鸯鸯钺”等。斧谱曰：

“轮开一柄斧，钺斧有阴阳，何处才显名，斧劈老君堂。” （陈秀龙）

钺 古代兵器。其形制似斧，以砍劈为主。《说文解字》曰：“大者称钺，小者称斧。”两者区别在于斧刃较钺为窄，钺刃较宽大，呈弧形，似新月。《十八般武艺全书》载：钺头较斧大之三分，钺杆比斧杆约长50厘米。此外，还把斧背上有勾或刺，杆端有镄的斧，称为钺。

钺最初为生产工具，后来演变为兵器，用于斷杀。青铜或铁制成，一面为扇形钺刃，阔约17厘米，上有人头图纹；另一面为长方形钺背，可装木柄。柄长1米，也有4米的。殷商时期，亦作为神兵器和刑具用于杀人，与斧合称为“斧钺”。1972年河北藁城县台西村出土的一件铁刃铜钺，1977年8月北京平谷县刘家河村出土的铁刃铜钺，均系商代中期遗物，距今已有3300多年的历史。这两件铜钺是形制最早的铁刃铜钺。陕西出土的秦代“钺”，做工相当精致，有刃，有脊，上面铸有纹饰。

钺的种类有：①玄钺（即铁钺）。裴骃《集解》载，“宋均曰：‘玄钺用铁，不磨砺’”。晋崔豹《古今注·舆服》云：“金斧，黄钺也；铁斧，玄钺也。”陆机《江陵侯陆公诔》称：“金钺镜日，云旗降天。”李白《赠张相镐诗》云：“拥旄秉金钺，代鼓乘朱轮。”②黄钺（饰以黄金之钺）。③戚扬（斧钺），《毛传》道：“戚，斧也；扬，钺也。”④双钺。由长柄钺演变而成，钺身一面为扇形刃，刃阔约13厘米，锋利无比；另一面为长方形钺背，上有竖孔，安装钺柄；柄端装有铁刺，状如枪头，把端有牙形护手柄，长约53厘米。

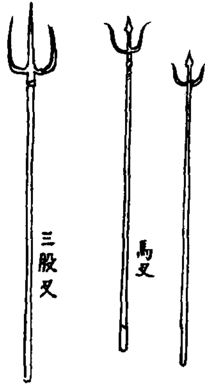


子午鸳鸯钺

钺的基本技法有劈、剁、刺、搂、抹、钩、云、片、斫、撩等。

此外，还有子午鸳鸯钺，是武术短双器械，状如日月相叠，形似鹿角立竖，前后左右皆是刃尖，共有四尖八刃，锋利无比，握把于日月相交月弓处，用棉布丝绳缠绕以便握持。此器械小巧玲珑，变化多端，利于近战，以短取长，专破长兵利刃。它与古代之钺相差甚远，无论从形状上或技术特点上，已无多少相同之处，而成为武术运动中八卦门专门器械之一。其基本技法为拉割挑扎，身挂擒拿，撩裹劈剁，削抹摧带等。基本招式有狮子张口，海底捞月，蛟龙翻身，仙人指路，金鸡独立，双手推月，玉女纫针等。 （陈秀龙）

叉 古代兵器，武术长器械之一。由马杈、飞叉等古兵器演化而来。远古时代就有捕鱼飞叉。在陕西半坡村遗址出土的原始“鱼叉”，尾端带有结节，便于系缚绳索，使用时将叉掷出，然后抓住绳索收回。明代茅元仪著《武备志》、何良臣著《阵记·技用》中记载有“马杈”等。明程子颐著《武备要略》中还记有叉的招势和套路图，有高四平叉、骑马叉、伏虎叉、锁口叉、倒拖叉等。叉按其形有二股与三股之分。二股叉称为“牛角叉”；三股叉称为“三头叉”，又名“三角叉”。《手臂录》载：三股叉“中锋挺出三、四寸、柄长八尺，根有瓜锤，重倍于头，左手在前，如枪之法。”“叉有横枝，岂可舍此意而别求用法，故纪效七势，如朝天、进步、伏虎、拿枪、骑龙、架枪，余皆不取，唯取中平一势，而专意制枪之左手前二、三尺，枪于上下左右戳来，叉即随法而行，得一著干，转腕进足，直伤其手，无不胜者，然须全用枪法，左手在前，乃得变化如意。考叉之名家有五，曰雄牛出阵，曰开山七埋伏，曰番王倒刀，曰直行虎，曰稍拦跟进。”清代民间走会中常有飞叉表演。叉的击法有转、滚、捣、搓、搠、摭、拦、横、阡、捂、挑、掏、贯、拍等。在福居禅师《少林衣钵真传》（抄本）中关于叉的歌诀云：“三股钢叉随身转，滚搬捣搓成一片，也要搠摭也用棍，腾跳出入随手变，燕子双飞紧伏

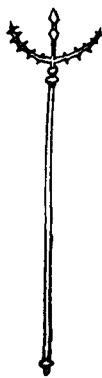


底，缠搅偷手捣对膝。”叉的套路有：天蓬叉、飞虎叉、太保叉、解宝叉等。

（刘玉萍）

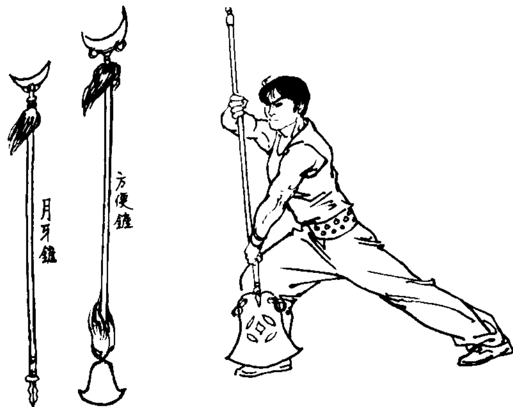
三叉齿钉耙 武术器械之一。耙的一种。周代就已经使用耙形铁器，作为兵器使用的耙大约在明代才有。器械呈多尖、多刃、多叉。其主要击法有：穿、戳、插、绞、押、压、拦等。在演练中要求走横落顺，身械协调一致。流传于福建一带。 （刘玉萍）

镋 古兵器，武术器械之一。主要盛行于明代。形似三股叉，上有利刃，称“正峰”，长50厘米，横有月牙，牙朝上，上下均有一定间隔的利刃。锋与横刃互镶并嵌于柄，柄长约2～2.3米，尾端有一三棱铁钻叫镦。在《古今图书集成·经济汇编戎政典。杂器械部》中就记载有镋。福居禅师《少林衣钵真传》（抄本）载：“镋名何谓镋，四方八面当，一言说不尽，横竖迎面闯，埋势紧伏底，抡土迷眼光，何用千般巧，真乃是神方。”此械可用于击刺、架格。因长且沉重，为长兵中之重器械，使用者必须力大身高。镋的种类很多，如：凤翅镋、雁翅镋、牛头镋、龙须镋、夜战镋、镏金镋、齿翼月牙镋等。镋头装在长木柄上，使用时两手前后握持，并有交替换把。镋没有舞花，主要突出大转。其主要击法为：拍、搧、拿、滑、压、横、挑、扎八字用法。套路中多采用“扎捻势”、“中平势”、“骑龙势”、“架上势”、“闸下势”等基本姿势。其代表性套路有“镏金镋”、“燕尾翅”等。



（刘玉萍）

铲 古兵器，武术器械之一。薄体阔刃的长兵。铲头似弯月，月牙朝上，装以长柄，刃与柄呈丁字形。早在新石器时代已有石铲。青铜铲出自商代。战国晚期开始使用铁铲。一般刃部成凸弧形，均以銎装柄。明代出现了月牙铲。铲最早是农具中“镫锄刬草具”（见《农政全书》），以后改进成武器。明《武备志》载有铲，并绘之以图，铲刃由凸形演变成凹形，“铲似弯月，月牙朝上，铲柄长小尺一丈，尾有刃，以便后刺。”在民间或僧侣中多用铲，因为铲平时可代替扁担负重，走山路时



又便于开路或作为武器，后发展为武术器械。铲的击法有：推、压、拍、支、滚、铲、截、挑等。基本单势动作有“童子拜佛”、“乌龙摆尾”、“二郎担山”、“出山门”等招势。演练时多走身法，风格别致。其代表性套路有：月牙铲、方便铲。对练套路有：月牙铲对枪等。

（刘玉萍）

狼牙棒 古兵器之一。木棒头部如枣核状，植铁钉于其上，形似狼牙，故名。明茅元仪《武备志》卷一〇四《狼牙棒》载：“取坚重木为之，长四、五尺。异名有四：曰枪、曰杵、曰杆、曰棒。植钉于上，如狼牙者，曰狼牙棒。”狼牙棒是由棒头、棒柄、钻三部分组成（见图）。棒头为椭圆形锤状，锤面布满铁刺；棒柄为坚木，长约2米，棒头装于其上；钻为铁制，下有尖，装于棒尾，既可以保护棒尾不致破裂，又可以击敌和作地上插立。狼牙棒在宋以前未见于军旅，宋以后多有执用者，大抵如“骨朵”、“敲棒”之类的击打类兵器，都是由北方少数民族传入中原的。狼牙棒的种类很多，但基本的击法主要有劈、砸、盖、冲、截、拦、撩、带、挑、抡、旋、磕等。在现代



武术表演中亦有演练狼牙棒套路的，动作多舞花、跳跃，类同于双手带、大刀等。

（刘玉萍）

双器械　武术器械的一类。泛指双手持握形制相同、左右对称的器械。如双刀、双剑，双钩、双鞭等。现代武术比赛中，双手持握不同种器械，如刀里加鞭亦称双器械。

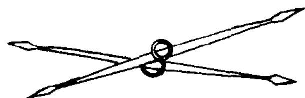
（杨柏龙）

铁筷子　武术双器械。又称点穴针。是一种防身暗器。由筷子演变而成，形状与筷子相似，长约33厘米，为铁制。该器械携带方便，易于藏匿，主要用于近身点穴、偷袭等。其基本击法有缠、拨、挑、磕、穿、点、分、扎等。基本动作有二龙戏珠、白蛇吐信、蜻蜓点水等。运动特点是：动作古朴，快速灵活，刚柔相济，顺形应势，借力里钻，以巧取胜，并讲究后发制人，力求快、猛、准、狠，伺机取穴，制敌取胜。

（刘玉萍）

峨嵋刺　武术双器械之一。由古代兵器演变而来。传说是古代水战中使用的带刺兵械，亦称峨嵋针。峨嵋刺作为武术项目出现，是清代末年。据徐珂《清稗类钞·技勇类》记载：“宣统辛亥年，拳师戴绵唐、李勤波、李春如三人表演‘峨嵋针’。”即今之峨嵋刺。

峨嵋刺短小，铁制，长约30厘米，其形状如枣核，呈中间粗、两头细的锥形体，头端略扁，呈菱形带尖，正中有一圆孔，串连一圆环（见左图）。表演时，将圆环套在演练者两手中指上，左右手各持1个，张开手掌，运用抖腕和手指拨动，使针刺旋转。技法主要有刺、点、穿、抹、挑、扎等。结合各种步型、步法，平衡、跳跃、翻转等动作构成套路练习。舞动起来，动作潇洒自然，特点突出，别有风格，适合于青少年及女子练习。



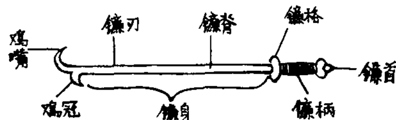
（陈秀龙）

铁梳子　武术双器械之一。形制与梳子相似，呈月牙刺，四角有棱刺，并安有12根梳齿（见下图）。其特点是：轻便灵活，运用自如，演练起来动作快速，梳法多变，风格别致。其基本技法有：刺、拉、撩、劈、勾等。动作招势有仙人照镜、猫儿洗脸、缠身护头。此器械善于灵闪巧变，以巧取胜。



（竺玉明）

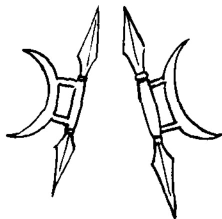
鸡刀镰　武术双器械之一。亦称拥花腰子。相传为心意拳创始人姬龙峰所创，为心意拳门器械之一。全长约80厘米，包括镰身、鸡嘴、鸡冠、镰刃、镰脊、镰格、镰柄、镰首（见下图）。其特点：小巧轻便，顺形应势，借力里钻，



能攻能守，利于近战，既可单练也可和长、短等器械对练。基本技法有：拉、带、挂、挎、钩、缠、啄等。

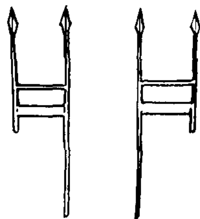
（竺玉明）

月牙刺　武术双器械之一。手柄两端带刺，柄的一侧由横梗连接一有刃的月牙刀（见右图）。演练时双手各持一械，保持月牙锋口始终朝外。基本技法有：拨、挑、穿、刺、架、撩等。其特点是灵闪巧变，善于以短取长。



（竺玉明）

马戟　武术双器械之一。全长约40厘米，由两根金属棱标组成，分别为40厘米、20厘米；握手柄和护手多以金属制成，柄长9～10厘米，粗细以便于手握为宜（见右图）。特点：轻便灵活，携



带方便，既可以个人单练，也可以和长、短器械对练。基本技法有：搂、挂、挑、架、挡、截、叉、架、点、刺等。此器械善于"应速应近"，以近战见长。　（竺玉明）

软器械　武术器械的一类。泛指各种以环、链和绳索为中间环节串连而成的器械，如三节棍、九节鞭、绳镖、梢子棍等。

（杨柏龙）

流星锤　古代兵器，武术软器械之一。又名"飞锤"、"飞鎚"、"流星鎚"。有"单流星"、"双流星"之分；以流星的形状又分为西瓜形与木瓜形两种。舞动起来，其快如飞，似划破夜空的流星一般，故名。其起源可追溯到远古时代，当时人类用藤索系上石球制成"飞石索"，在狩猎时抛出，以便缠住野兽的四肢。后作为兵器用于战斗，战国时期水陆攻战图上就有双手使流星，袭击敌人的形象。明代战场上用飞锤以击人。清代民间艺人常用流星锤"打场子"。

单流星锤，绳索长约5米，末端套于手，另一端系一鸭蛋大小的铜锤，锤形如瓜，有瓣，重0.5千克左右。锤与绳子之间有2～3个环相



连，并系有红绸飘彩。双流星锤绳长1.7米，两端各系一小铜锤，用时前手为正锤，后手为救命锤。其运动方法以抡、缠、抛、扫、送等为主。一般没有固定的套路，多由一些单招式组成。较流行的招式有朝天一柱香、十字披红、胸前挂印、青龙出水、张飞骗马、浪子踢球、判官脱靴、苏秦背锏、仙索缠脖、黑狗钻裆、仙姑拐线、金丝缠背等。

由于流星锤小，携带方便，缠绕在身上不易发现，便于突然袭击对方，因此，古代也把它当作暗器。流星锤在现代武术比赛中属其他器械组的第三类：软器械类。

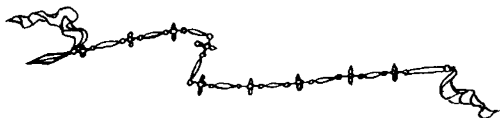
（门惠丰）

绳镖　武术软器械之一。在长绳的一端系一金属镖头构成。镖头为圆锥形或棱形（有三棱、五棱之分），长约16～20厘米，绳长4米，绳与镖之间有3～5个铁环相套，并系有彩绸，



绳的另一端打成活套，以便手握。其基本技法为缠、送、抛、击、扫、抡等。古时也用作暗器。演练时，利用身体各关节的活动做缠绕收放动作，由圆周运动变为直线运动，快速打出收回，再变圆周运动。总的要求是：缠绕抡抛，收放自如，软中见硬，力点准确。练法招式与流星锤相同。在现代武术比赛中属其他器械组的第三类：软器械类。　（门惠丰）

九节鞭　武术软器械之一。除九节鞭外，还有七节、十三节鞭之分。九节鞭由鞭把、鞭头和中间8个钢节组成，每节用3个圆环连接起来，故称："九节鞭"。鞭的长度一般以人体直立，"把"顶触下颏，"镖头"触地为宜。



九节鞭具有上下翻飞、灵活多变、可收可放、鞭法以圆周运动为主的特点，多以抡扫、缠绕、撩挂及各种舞花组成套路。人们常以"抡起似车轮，舞起似钢棍"，"收回一团，放击一片，收回如虫，放击如龙"来形容九节鞭的运动风格。鞭的招式有："里外拐肘"、"左右骗马"、"金丝缠葫芦"、"白蛇吐信"、"扫地龙"、"左右披红"等。在古代用作暗器，可缠在腰间或折叠藏身，携带使用方便。

九节鞭还可左右手分持练习，称"双鞭"。也可一手持鞭，一手持其他器械组成套路进行练习，如"刀里加鞭"等。在现代武术比赛中属其他器械组的第三类：软器械类。

（门惠丰）

三节棍　古代兵器，武术软器械之一。在一节短木棍的两头用铁环与另两节短木棍相连，各节短木棍长度相近，三节总长相当于人体的



高度。使用时轻巧方便，可近可远，可方可圆，可长可短，可伸可缩；或双手分握两个梢节，或一手握梢节、一手握中节，或单手握棍，灵活多变。其基本棍法有劈、砸、抡、扫、架、戳、格、舞花等。套路练习时还有背棍、抛棍等动作。对练套路有三节棍进枪、三节棍进盾牌刀等。在现代武术比赛中属其他器械组的第三类：软器械类。　　（门惠丰）

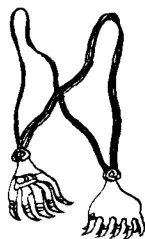
龙头杆棒　武术稀有兵器之一，属软兵器类。全长约2米，械身为软索，一端系龙头，一端系锥，均为金属铸制。其械可放可收，可缠可卷，可抡可舞；能长能短，长能遥攻击远，近可短打紧防；能单能双，软硬兼施，方法多样，特点突出。用法有劈、缠、砸、抛、架、云、撩等。同时，又类似短兵器中的双匕首，扎、刺、戳，得心应手，左右并用。旧时龙头上铸有钢针，内可藏神箭、钢珠，故作为暗器。现代新制杆棒之软索套有金属软管，称“蛇管”。龙头内无针箭。



（门惠丰）

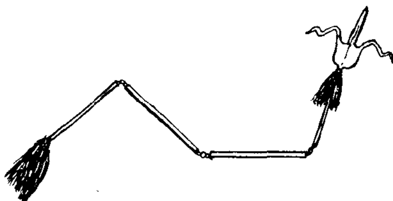
飞锤　见流星锤。

双飞挝　古兵器，软兵器之一。发明于明代。挝用纯铁打成，形状像鹰爪，五指攒中钉活，用两根长绳的两端各系之。具有抓、拉、擒等作用。当把挝掷中敌人时，速拉长绳使爪尖深入敌人的肉体中，将其拉倒擒伏。使用这种兵器的人，力量要大。明茅元仪著《武备志》卷一〇四《军资乘·器械》称双飞挝为：“用净铁照样式打造鹰爪样，五指攒中，钉活，穿长绳系之。始击人马，用大力人丢去，著身收合，回头不能脱走。”



（门惠丰）

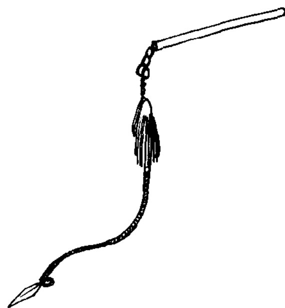
四节镋　武术器械。又称镋镰，镋的一种。第一节上“蛇”形横弯刀，其形如翅，两面有刃，前尖有锋刃；二节和三、四节都有铁环相连，第



四节末端有硬木制作的八楞小锤。使用时，软中有硬，硬中有软，可长可短，收放自如。

（门惠丰）

杆子鞭　武术器械之一。使用时可软硬兼施。一节木棒（白腊杆为宜）的一端安一铁吊，上套连3～4个圆环。一环上缚一条牛皮拧制麻花形绳索，绳头系一铁锥而成。木棒长度以棒竖直一头触地，另一端与胸窝齐为宜；绳索与木棒同长。据传杆子鞭脱胎于古代西域牧羊的鞭子，故有人称之为“西域鞭”。杆子鞭是汉代一牧羊人铁盖所创，盖牧羊时，有狼袭击羊群，盖用牧羊鞭抽打饿狼。经后人不断演习发展创此械，故又称“护卫鞭”。流传于河北一带民间。主要击法有：抡、绕、缠、拐、背、蹬、盖、打、扫、滚等。练习时，时而反把使鞭，时而收鞭用棒，鞭、棒兼施，以鞭为主。招势有：十字披红、左右骗马、白蛇吐信、乌龙盘柱、叠锦



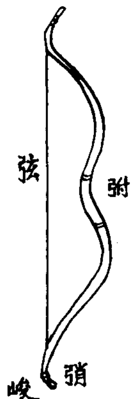
地蹦、滚地雷、铁门坎、老妈拐线等。

(门惠丰)

暗器 随身携带、匿藏不露的武器的总称。它小巧玲珑,形状各异,花样繁多,在实战中发挥的作用不可低估。早在原始社会,人们就发明了弓箭,并能用石块投击,作为猎取食物和对付敌人的武器,这实际上是武术暗器的雏形。平时暗藏携带,格斗时,乘人不备突然发出;或分散对方的注意力以造成进攻的机会;或遥击对方要害。冷兵器时代是中国武术繁荣发展的时期,暗器的应用也较广泛,种类也有进一步发展,作用也越来越大。隋唐时期人们除了使用弓弩、弓箭、飞石、飞剑以外,还发明了飞锤、飞叉、飞刀等暗器。宋代以后种类越来越多,如疾如飞蝗的飞蝗石、收发自如的飞抓、迅猛劲强的飞镖、神秘莫测的袖箭、简单实用的罗汉钱等。此外还有摔手剑、袖弩、飞剑、镖刀、袖圈、袖蛋、飞针、飞刺、飞铙、如意珠、铁莲花、梅花针、铁鸳鸯、血滴子、锦套索、弹弓等。暗器的形状差异很大,投掷方法也大不相同,如飞刀、飞剑是捏住刃部甩出,飞镖、飞蝗石是握在手中甩出,袖箭、袖弩则用弹簧弹射而出。习武者一般都精通一种或几种暗器,为进攻和自卫丰富了必要的手段。

(齐　海)

弹弓 古代暗器之一。弓杆以竹制,内衬牛角,外附牛筋,全长为练习者18拳。弓弦用鹿脊筋丝、人发杂丝等制成。弹弓一般是双弦,可以兜住弹丸。用于发射的弹丸有3种:①泥丸,用粘土和胶捣匀,搓成圆球晒干而成;②槐砂丸,用洋槐子粉、砖面、细铁砂等混合制成;③金属丸,以铜或铁或铅铸成。弹弓的用法与弓箭相仿。开弓时,顺步站立,一手握弓弣,一手开弦,弓须拉圆成前臂平举,上照鼻尖,下照脚尖;后手贴近同侧眼耳之间,发弹时须屏息。弹弓最早的记载见于《吴越春秋》。古诗中有"断竹,飞土,逐肉"的记述,意即砍竹做弓,以泥为丸射鸟兽。《弹弓谱·八法歌》载:"未开弓先看前手,未搭弹先看扣手,未开弓先看拉手,未定式先看入手,开圆弓先看后手,打完弹先看前手。"形象简明地说明其射法要领。练习弹弓的架式主要有"苏秦背剑式"、"张飞骗马式"、"单凤朝阳式"、"野马上槽式"、"天鹅下蛋式"、"滴水垂崖式"、"拨草寻蛇式"、"双飞雁式"、"怀中抱月式"等。

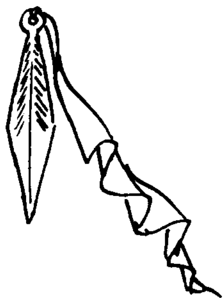


(齐　海)

飞刀 暗器之一。刀形分为单刃、双刃两种。刀以钢制,长约25厘米,重约310克。刀柄末端系红、绿绸,各长约6厘米。练习方法因刀形不同而有异。练习单刃飞刀时,以手指捏刃尖,自内向外摔出,刀在空中回转180°,刀尖着于目标;练习双刃飞刀时,握住刀柄向前摔出。练习时均用阴手,发摔劲,发出时大多是同发数刀或连发数刀,击打对方要害部位,多者可同时携带12把飞刀。

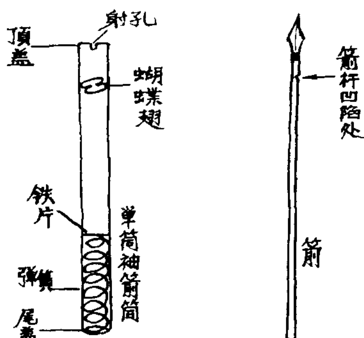
(齐　海)

飞镖 暗器之一。亦称脱手镖。是古代战场上常用的一种暗器。镖以铜制,头为三棱形,尾为平顶,长12厘米,重300~350克。镖尾系有长约7厘米的红、绿绸者,名带衣镖;不带衣者名光杆镖;用毒药煎煮或在镖头上涂有毒药膏者名为毒镖。练习时,先以中指、食指和无名指拢成槽形,挟住镖之三平面(中指挟于较阔的一面),拇指挟住镖背,镖根抵住手心,小指紧靠无名指,以中指为准,用腕劲直摔发镖。镖法有:①阳手镖。手心向上,向正面或内侧发射,目标高于胸部。②阴手镖。手心向下,向正面或外侧发射,目标低于胸部。③回手镖。手心向



下，向后面发射。④接镖。闪身让过敌镖，随即抓住镖尾，练习时忌迎接镖头。无论在马上或步下，飞镖的作用不亚于弓箭，百步以内可打击头部各要害，或者腿部、身体躯干等部位，杀伤力颇大。（齐 海）

袖箭 古代暗器之一。用时藏于袖中，一按机括，箭即发出，故名袖箭。最早记载见于《元史·顺帝纪二》："辛未，禁弹弓、弩箭、袖箭。"茅元仪《武备志》卷一二〇称："袖箭者，箭短而簇重，可御人三十步之远。"构造包括箭筒和箭。箭筒为直经2.7厘米、长18厘米的金属圆筒，筒盖上有射孔，距盖3.3厘米处装有"蝴蝶翅"，筒内装一弹簧，其下端连于尾盖，上连一圆铁片；箭为竹杆铁头，箭长约15厘米。使用前，将箭杆压入筒内，弹簧被压紧，蝴蝶翅将杆凹陷处卡住。发射时，拨动蝴蝶翅，箭被弹射而出。袖箭分为单筒、双筒、三才袖箭（三个箭筒相连）、四象袖箭（四个箭筒相连）和梅花袖箭（六个筒相连并组成梅花形）等数种。



（齐 海）

罗汉钱 古代暗器之一。古代发行的钱币大多是铜制圆形小片，中间有方形小孔，具有轻灵便携、坚硬耐用的优点。武术家把铜钱外沿磨成利刃，作为一种暗器使用。用时用两指挟住，分阴阳打法，其练法与一般暗器大同小异。因所采用的铜钱中间凸出，四周扁平，很像佛门中罗汉的肚子，故名罗汉钱。（齐 海）



飞蝗石 最常用的暗器之一。又名撒手弹、飞石。飞蝗石是像核桃般大小的扁圆形石块，大者如鸡卵。主要用于击打人的面部和头部，也常用于击打穴位，有一定的实用价值。练习时可选用形状相近的石块，大小以拿握掷投适宜为度。一般左右手都练，分为阳手和阴手两种打法。打时以拇指、中指、食指紧握石块，站稳后猛吸一口气全贯于手指上，然后从身前方猛力发出，同时吐气，沉于丹田。发力时要抖腕、弹指，具有爆发力。手握石块，手心向下，自腹前暗里发出，这是阴手打法；自胸前向两侧斜甩出去为阳手打法，也叫甩手打法。近用阴手打法，突然袭击，使对方防不胜防；远用甩手。由于掷出的石块像飞在空中的蝗虫一样，故名飞蝗石。



（齐 海）

判官笔 武术杂兵械之一，属暗器类。又称状元笔。器形似笔，笔头尖细，笔把粗圆，也有两端均为笔头的，笔身中间有一圆环，笔长约20厘米，前端稍重于后端，多以硬木或金属制成。主要用法有穿、点、挑、刺、戳等。动作招势有穿喉、仙女引针、白猿献果、叶底偷桃，双蝶舞花等。（刘玉萍）

圈 武术器械之一。金属制成，形如圆环，周沿有刃，直径约35厘米。一般双手各持一圈，作双兵器使用。古代列为杂兵器。《事物纪源》卷九载："通典曰，梁有舞轮技。"此所言之轮即圈也。《古今图书集成》第三百卷载："咸平三年，相国寺僧法山，本洛州人，疆姓，其族百口悉为戎人所掠，至是，愿还俗，隶军伍以效死力，且献铁轮，拔浑重三十三斤，首尾有刃，为马上格战具。"北京西郊石景山模式口翠微山麓明代著名的法海寺壁画中就画有"风火轮"，也属圈类。古代的圈属暗器。形如手镯，除握手呈圆形外，其余均为扁圆形，并在外缘有形如锯齿的薄刺，掷出后使圈旋转，以刺伤人。

圈之名目多样，根据其构造分为：乾坤圈，

又名金刚圈，圈内径约30厘米，两子钺长约10厘米，两小刺长约5厘米，两大刺长约6厘米；太乙日月乾坤圈，其形制为一个直径约30厘米的铁制圆圈，外缘为利刃，内缘置有一月形利刃，月牙上端圆圈部为把手，用棉布丝绳缠绕，以便握持；日月风火圈，与太乙日月乾坤圈同，唯在握把两侧多两个小圆圈，内径约24厘米，宽约2.5厘米，内钺长约14厘米，两小圆圈外径约6厘米，内径约2厘米；风火轮，系短小双器械，由月牙、圆日和刃尖组成，圆内径约30厘米，共8尖16刃，锋利无比，在圆日底部为握把，用棉布丝绳缠绕，以便握持；日月乾坤圈，圈内径约20厘米，钺长约26厘米，刺长约10厘米，把手与圈呈垂面，高约15厘米。以上各圈均盛于清代，属八卦门独门器械。

圈的基本技法有：轮、砸、套、带、格，压等。圈的主要套路有：①少林金刚圈，共16式。主要动作有卧龙盘柱、猛虎出山、童子拜佛等。主要技法有击、撞、挂、砸等。②金刚圈单，共47式。主要动作有左捉膝右架圈、左转上右步马裆右冲圈、上右步右弓步反砸圈等。③阴阳乾坤圈，共21式。主要动作有老和尚撞金钟、左右丹凤朝阳、海底捞月等。④鸳鸯圈，共26式。主要动作有斜门亮圈、枯树盘根、鸳鸯浮水等。主要技法有：推、斩、封、削、缠、拿等。

近代武术器械中的圈，无齿无刃，直径约25厘米，系有彩绸。演练时，双手各持一圈，配以旋转、翻身、跳跃，并伴有优美的动作造型，适合于青少年和女子练习。1949年中华人民共和国成立后，全国武术比赛中所用的圈，单练套路有“双环”、“乾坤圈”、“风火轮”、“月牙圈”等；对练套路有“双圈对棍”等。

（陈秀龙）

天荷凤尾镗　古代兵器，亦作习武器械。制造精美。长柄一端缚荷叶形铲，前刃部锋利，可铲、可扎；另一端缚形似凤尾之金属器械，尾尖锋利，两侧有钩，可刺，可钩挑。演练



此器械多用双手，舞动起来虎虎生风。

（殳　可）

狼筅　古代稀有兵器之一。又名长枪。其械形体重滞，械首尖锐如枪头，械上端有数层多刃形附枝，呈节密枝坚状。附枝最长60厘米，最短25厘米。杆长5米。头与杆均为铁制成，重约

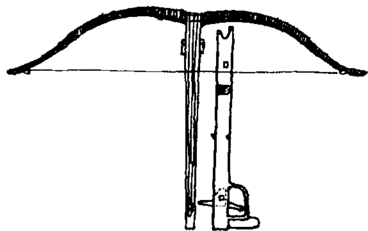


3500克，均为力大之人所使用。戚继光《纪效新书》载：“缘士心临敌动怯，他器单薄，人胆摇夺，虽平日十分精习，便多张皇失措，忘其故态。惟筅则枝茂盛，遮蔽一身有余，眼前可恃。足以壮胆助气，庶人敢站定。”其技击方法为：拦、拿、挑、据、架、叉、拘、挂、缠、擢、铲、镋等。此兵器发明于明代。

（杨　丽）

弩　古兵器之一，机械发射的弓。据说，战国时期楚琴氏发明弩机，“横弓着臂，施机设枢，加之以力”，可以及远。宋代很注重发展弩，《宋史·兵志》有多处记载弩的制造和改进，时有踏张弩和床弩两种。踏张弩有黑漆弩、黄桦

弩、白桦弩、雌华梢弩、跳蹬弩、木弩等。所用的箭有点钢、木羽、凤羽、朴头、三停等名称，比一般的箭坚牢。如木羽箭，杆和羽都是木制的，射中人身，牢不可拔，"去杆而镞留"。宋神宗熙宁元年（1068），李宏发明一种踏张弩，名叫神臂弓。《宋史》记载其形制性能说："身长三尺三寸，弦长一尺五寸，箭木羽长数寸，射三百四十余步，入榆木半笴。"由于它具有射程远、侵彻力大、体轻等优点，所以从北宋一直流传到明代。北宋时床弩盛行，《武经总要》载有双弓的床弩、大合蝉弩、小合蝉弩、㪷子弩和三弓的手射弩、三弓弩、次三弓弩，三弓㪷子弩等多种。双弓弩是前后各一弓，用绳轴绞张，张



时须7人，射程达150步；三弓弩是前两弓后一弩，大的须70人张，射程300步，次等的须20～30人张，射程250步。另据《文献通考》记载："太祖尝令试床弩于近郊，矢及七百步，又令别造千步弩，试之，矢及三里。"《宋史·魏丕传》说："旧床子弩射止七百步，令丕增造至千步。"可见宋代还有比《武经总要》所列更大的床弩。床弩所用的箭有大凿头箭、小凿头箭、一枪三剑箭、踏橛箭等。这些箭特别坚利，如踏橛箭射到城墙上，人可踏着它登城。在双弓和三弓床弩中，都有一种㪷子弩，它是把特制的一个铁㪷子系于弦上，㪷子中可装普通箭数十支，一发可射出几十支箭。所有的弩箭，均可缚上装火药的筒，成为火箭，装火药多少以弩力为准。这类大型弩有它的缺点，《武备志》说："㪷子床弩等虽强，然费人多，可以守，不可以战（野战）也。"（齐　海）

盾　古代防护性兵器。又称干、橹、牌、旁牌。形状多样，有长方形、椭圆形、圆形及不规则形。制盾材料有皮革、木材、藤条、金属等。用以掩蔽身体，抵御兵刃矢石的杀伤。盾有手持盾和立盾之分。手持盾较小，只防护身体的一部分，使用方法一般是右手持械，左手握盾或左臂挽盾，多为步、骑兵使用；立盾较大，能支立于地，防护全身，或排成一排，形成屏蔽，在其掩护之下，士兵可双手持兵械格斗。北宋时期将立盾称为立牌。由于盾的大小、形制、使用方法有所区别，不同时期，出现了多种盾名，像步兵用的称步盾，骑兵用的称旁排，兵车上用的称子盾；元代蒙古兵用的称团牌、铁团牌。明代还有手牌、燕尾牌、挨牌、藤牌等称法。戚继光著《纪效新书》中还记载了盾牌和刀相配进行练习的动作招势，有"开扎衣势、斜行势、仙人指路势、滚牌势、跃步势、低平势、金鸡畔头势、埋伏势"等。现代武术运动中，盾作



手牌



盾



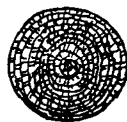
燕尾牌



挨牌

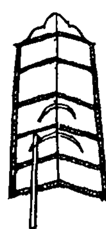


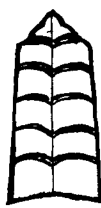




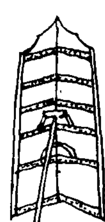
藤牌

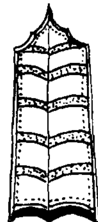
骑兵旁牌





旁排





步兵旁排

为一种武术器械常与刀配合用于对练项目中，如盾牌刀进枪、三节棍进盾牌刀等。

（刘玉萍）

武术术语·技术·功法

拳　武术名词。①武术手型之一。手指卷屈握紧谓之拳。其各部位名称为拳背、拳面、拳心、拳眼、拳轮。拳型因拳种而异,主要有方拳、尖拳、瓦棱拳,卷心拳、凤眼拳、鹤顶拳等。②泛指武术。民间常把练习武术称为"练拳"。③力的代表。勇也。《诗经·小雅·巧言》有曰:"无拳无勇,职为乱阶。""拳",乃力也。《国语·齐语》道:"于子之乡,有拳勇股肱之力,秀出于众者?"韦昭《注》"大勇为拳。"

(杨柏龙)

拳术　武术运动中对徒手套路、技法的总称。其内容分为两大部类:①拳种、流派。如:太极拳、长拳、形意拳、八卦掌、通背拳、戳脚、南拳、醉拳等。不同拳种与流派以及所属的套路和技法的风格、特点各不相同。②散手、推手、集体演练等。　(杨柏龙)

对练　武术演练形式之一。俗称"对打"。两人或两人以上,按照攻防格斗规律和预先编排好的套路所进行的假设性实践演练。包括徒手对练、持器械对练及徒手与持器械对练。

(杨柏龙)

集体项目　武术演练项目之一。指6人以上徒手或持器械的集体练习。集体演练古自有之,历史悠久,且丰富多彩。现代武术集体项目则更为新颖壮观。要求气势雄浑,内容富繁充实、动作整齐、队形多变、结构严谨精巧、编排合理、攻防一体、进退有度,可配音乐伴奏。形式有集体基本功,集体拳,集体刀、剑、鞭等。

(杨伯龙)

短打　武术名词。①古时一类拳术的称谓。明代程宗猷著《耕余剩技·问答篇》载:"……长拳有太祖温家之类,短打则有绵张任家之类。"短打相对于长拳而名。在武术分派、分类中,一度把武术分为长拳与短打两个派别(类别)。也有把江南一带拳术作短打类别者。徐哲东著《国技论略·短打类》称:"短打与长拳,今世都已混合,故长拳家恒兼习短打。其专以短打为主者,唯在江南及广东。"②拳种名。如"绵张短打"、"任家短打"、"六路短打"等。

(杨柏龙)

内家拳　武术流派之一。内家拳是一种"主于御敌"的拳种。所谓"内家"即在家,是相对出家而言,内家拳则是相对于"主于搏人"的"外家"拳技而言。①明末清初人王征南精于此术,后传黄百家。黄百家在《内家拳法》中对该拳的内容进行了详细论术。其中有应敌打法、点穴法、所犯禁病、练手者三十五、练步者十八,而总摄于六路短打和十段锦等。②民间亦有把太极拳、形意拳、八卦掌等统称为内家拳的说法。　(武　研)

外家拳　武术流派的说法之一。①"外家"一说始于清黄宗羲《王征南墓志铭》:"少林以拳勇名天下,然主于搏人,人亦得乘之。有所谓内家者,以静制动,犯者应手即仆,故别于少林为外家……。"然而,少林拳家和一些武术研究者对此说持有不同看法,认为少林拳也是内外兼修的拳术。②民间亦有将太极、形意、八卦以外的拳种统称为外家拳的说法。

(武　研)

峨嵋派　武术拳技流派之一。流传于四川省。明吴殳所著《手臂录》中所附程真如的峨嵋枪法,包括治心、治身、宜静、宜动、攻守、审势、形势、戒谨、倒手、扎法、破诸器、身手法等篇章是峨嵋派的重要理论著作。峨嵋派拳技可分为五大流派、八大门类。五大流派即:黄陵派、点易派、青城派、铁佛派、青牛派;八大门即:僧

门、岳门、赵门、杜门、洪门、化门、字门、会门。（杨柏龙）

门派　武术拳种和派别的合称。一般具有拳理、套路、器械和别具一格的劲力特点与练功方法的拳种称为“门”。如：少林门、太极门。数门相近的拳种兼而习之称之为“派”。如：少林派、武当派。（杨柏龙）

门户　武术名词。①派别、门派。如“门户之见”。《新唐书·书云起传》：“今朝廷多山东人，自作门户”。②防守架势。如“作个门户”、“亮开门户”。明俞大猷《剑经》：“手动时，即下定四步，门户方密。”《水浒传》第九回：“洪教头……使个旗鼓，吐个门户，唤作把火烧天势。”③拳家较艺所惯称的人体攻击部位。一般指胸、肋、裆部，有大门、小门、二门之分。清张孔昭《拳经拳法备要·周身秘诀十二项》：“下盘之门户在膝。”（杨柏龙）

拳系　武术名词。同源异流的拳术，有系统理论和技术。如太极拳，有陈、杨、吴、武、孙等多式为一拳系。（杨柏龙）

拳派　武术流派。主要以技术体系不同加以区分，也有因人因地划分的。如少林派、武当派、峨嵋派等。拳派近似于学派，但因受传统观念的影响，其中尚掺杂了非以拳种特点异同的人为的宗派因素。

（杨柏龙）

十八般武艺　使用十八种兵器的技艺，泛指多种武艺。所谓十八般兵器是中国民间对古代兵器的泛称，其实中国古代兵器种类繁多。南宋嘉定元年(1208)华岳编《翠微北征录》称：“臣闻军器三十有六，而弓为称首；武艺一十有八，而弓为第一。”元朝之后，“十八般武艺”一词被广泛用于戏曲小说中，含义亦日趋广泛。明代戚晋权辑《元曲选·逞风流王焕百花亭》有戏词：“若论着十八般武艺，弓弩枪牌、戈矛剑戟、鞭链挝锤。”元明间施耐庵所著《水浒全传》写有：“那十八般武艺，矛锤弓弩铳、鞭简剑链挝、斧钺并戈戟、牌棒与枪扒。”明万历年间谢肇淛撰《五杂俎》记“武艺十八事”为一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二锏、十三挝、十四殳、十五叉、十六把头、十七绵绳套索、十八白打。前十七种均为兵器名称，第十八是徒手搏击的技艺。后世还出现了“九长九短”、“六短十二长”，以及“大十八般”、“小十八般”等武艺内容的不同之说。但较为常见的是刀枪剑戟、斧钺钩叉、镋棍槊棒、鞭锏锤抓、拐子流星。

（杨柏龙）

白打　武术术语。亦称“角拳”或“徒搏”，即打拳之意，被列为“十八般武艺”之一。明徐应秋辑《玉芝堂谈荟》卷引《白打钱》载：“按白打，徒搏也。武艺共十八般，……十八白打。”明朱国桢《涌幢小品》卷十二云：“白打，即手搏之戏，唐庄宗用之赌郡，张敬儿仗以立功，俗谓之‘打拳’。苏州人曰：‘打手’，能拉人骨至死，死之速迟，全在手法，可以日月计”。清周亮工《闽小记》：“白打，即为之手搏，各短打者也。昔日白手不持寸铁为白战，武艺十八，终以白打为终。”（杨柏龙）

拳谚　武术拳技的谚语。在民间广为流传，积久成俗，为古今拳家所沿用的精辟通俗的语句。其立意明确，比喻形象，言简意赅，以通俗的语言反映拳理，可帮助习武者掌握拳术要领、分辨正误、防止偏废。如：“练拳不练功，到老一场空。”（杨柏龙）

拳诀　记述武术拳理的口诀。“诀”是用精练的字词，概括一定技术范畴的关键技术环节，由关键技法要领浓缩而成。具有言简意赅，寓意精深的特点。无固定程式，多与拳歌合而流传。例如，内家拳仅用“敬、紧、径、劲、切”五字为“心诀”。认为此五字含内家拳全部精华。

（杨柏龙）

拳谱 记录拳术的名称、练法、用法、变化技巧及内功修习等内容的簿册。多采用通俗俚语、诗文成句，读之上口，便于传抄背诵，亦有记入历代传人、门别流派者。

（杨柏龙）

拳理 拳术理论。主要阐述其演用机理，如立势行拳、运气发劲、盘招使手、攻守走变等，使其拳出之有依，立之有据。流传有序的拳种皆有拳理、拳论、拳诀、拳经等，是指导拳技内容与方法的理论依据。

（杨柏龙）

套路 武术运动的主要形式。旧时称“套子”或“套”。一般由4段或6段组成，应有起势与收势。现行的竞赛套路类型有规定套路、自选套路、传统套路及对练套路等。

（杨柏龙）

整套 武术术语。一个完整的武术套路，是由若干个攻防动作或动作组合，按照一定的格式和运动规律编串而成。包括起势、收势、和段三个重要组成部分。

（关铁云）

起势 武术术语。武术套路的开始姿势。流派不同起势各异，但每个拳种所属套路的起势则大体相同，以示不同于其他拳种。

（关铁云）

收势 武术术语。武术套路的结束姿势。流派不同收势各异，但每个拳种所属套路的收势则大体相同，以示不同于其他拳种。

（关铁云）

分段 武术套路术语。即趟，是武术完整套路的组成部分，由若干个动作或组合动作组成。通常所说的分段，指套路中的一段，由向同一方向演练至折回处的所有动作构成一段。武术大多数拳种中的段（趟）都是双数。如二段（往返一次），四段（往返二次）、六段等，个别拳种也有单数的，如“一去不回头”的翻子拳。（关铁云）

定势 武术术语。①拳械技术中的固定路数、姿势和变化规律。唐顺之《武编·卷五》曰：“拳有定势，而用时则无定势。然当其用也，变无定势，而实不失势。”通背拳论中亦有“学时有定规，用时无定法”之语。②套路中短暂的停顿或静止状态。（关铁云）

拳势 武术术语。①广义讲泛指拳术中的一切招势和架势。狭义说则专指拳家根据其知识和经验，所采取的某种特定的攻守姿势。唐顺之《武编·卷五》曰：“拳有势者，所以为变化也。横邪、侧面、起立、走伏、皆有墙户，可以守，可以攻，故谓之势。”②指打拳的气势，即完成某些动作或完成一个套路时，练家所表现出的精神状态与气质。③与“式”通用。

（关铁云）

盘架子 拳术术语，“盘”本意为周旋进退。“架子”指基本功架、架式、拳式。“盘架子”指将拳术套路中的动作通过一定的方法承接上下，盘旋左右。多用于体悟动作的规格、劲道、攻防要义和节奏，追求最佳的演练技巧。引申为练习拳术套路。（关铁云）

功架 武术术语。即架势，指姿势和动作。武术的功架是手型、步型、身型、手法、步法、以及腿法的总称。1991年国家体委颁行的《武术竞赛规则》规定，动作规格（功架）方面的分值为6分，1996年颁行的《武术套路竞赛规则》将此分值增加到6.8分。

（关铁云）

散招 武术术语。亦称“散着”。非组合性的招式及无定规的打法。也指“正招”以外的招法。（关铁云）

拆拳 武术传统教学法之一。①拆解拳招，亦称“拆手”、“拆招”。旧时习武者学习技艺至一定程度，基本掌握所学套路后，师傅即将拳术套路中的招式拆解开来，逐一进行技法剖析，使学生明白动作细节，知晓动作关键，了解与实践动作的技法功用。②散招对习。拆取拳中的主要招法进行相生相克的实战操练。多在同门师徒间进行。

（关铁云）

三盘 武术传统用语。武术中把人体分为上、中、下三盘。上盘指胸以上部位；中盘指腰胯间；下盘指两腿与两足。

（杨柏龙）

三节 武术术语。武术中将人体和四肢分称“三节”，即梢节、中节、根节。就全身而言，头为梢节，腰为中节，腿为根节；就上肢而言，手为梢节，肘为中节，肩为根节；就下肢而言，足为梢节，膝为中节，胯为根节。武术中素有“三节要明”之说，意即掌握好运动规律和动作顺序。如冲拳要求梢节起、中节随、根节催；蹬腿则要由根节到梢节，节节贯穿。明白人体三节的分法，通过各节的协调运动来体现“四体百骸总为一节”的整体性。

（关铁云）

四梢 武术术语。①指人之血、肉、筋、骨之末。姜容樵著《形意母拳》云：“四梢者，舌、牙、甲、发是也。舌为肉梢，牙为骨梢，甲为筋梢，发为血梢。”②指两手手指和两足足趾。

（杨柏龙）

三尖 武术用语。指鼻尖、手指尖、足尖。拳械中大部分定式动作都有“三尖相对”或“三尖相照”的规格要求，即上对鼻尖；中对手尖或器械尖；下对足尖，使三尖上下一线贯穿。清苌乃周著《苌氏武技书》卷四云：“三尖照者，鼻尖手尖脚尖，上下一线相照也”。枪法中对三尖相照的要求是：上照鼻尖，中照枪尖，下照足尖。

（关铁云）

正门 武术传统用语。指人体之正面，包括胸、腹、裆。（杨柏龙）

侧门 武术传统用语。指人体之侧面，包括肩、肋、腰、胯。亦称“边门”、“偏门”。

（杨柏龙）

里门 武术传统用语。较斗中，指对方的手臂内侧。（杨柏龙）

外门 武术传统用语。较斗中，指对方的手臂外侧。（杨柏龙）

过门 武术对练术语。指一方扫腿，另一方向前跳步让过；或一方使用器械抡扫，一方跳闪避让，致使双方调换方位的动作。如：一方位东，另一方位西。前者扫，后者跳，而成后者位东，前者位西。后者动作，即“过门”。

（杨柏龙）

开门 武术术语。即散手准备姿势。又称“拉开架子”、“摆好门户”、“站好桩口”、“开手”。拳种不同，开门姿势略有不同，亦可采取自由式，或故意露出破绽，麻痹、诱骗对方。

（杨柏龙）

喂手 武术散手训练方法之一。教练或同伴反复或连续以一种方法或组合动作攻击对方，对方则按固定的招势进行防守还击。“喂手”也经常在教学中运用，依照对方所练的招势要求，创造接近实战或与实战相一致的训练条件。一般是用来诱导学生理解某一动作的攻防含义。（杨柏龙）

引手 武术术语。试探性手法。出手在于引诱对方招架还击，探其虚实，继而使出自己的招法。（杨柏龙）

步眼　武术术语。即步位、步点。较艺中脚步移动的最佳位置，包括出步的方位、距离、时机。拳家制胜，均靠步眼到位，得机得势。进，可以封堵、管扣、夺势诸用；退，以求避击，固势之利。（关铁云）

溜腿　武术术语。亦称踢腿。各种直摆性或曲伸性的腿法练习。动力性柔韧练习方法。一腿直立；另一腿以髋关节为轴，依靠大腿肌群与髋腰肌的收缩与协调配合而踢起。

（杨柏龙）

身备五弓　太极拳技法术语。又称"一身备五弓"。太极拳理论中，把劲力的蓄发比喻为"蓄劲如张弓、发劲如放箭"，"一身备五弓"。五弓，即身弓、臂弓或称手弓（左右）、腿弓或称足弓（左右）。身弓，以腰为弓把，阔门（第一节颈椎）和尾闾骨为弓梢；臂弓，以肘为弓把，锁骨与手腕为弓梢；腿弓，以膝为弓把，胯骨与足跟为弓梢。五弓以身弓为主，臂弓、腿弓为辅。蓄劲时，含胸、收胯、屈膝、屈臂；发劲时，足跟蹬劲、伸膝、送髋、立腰、展臂，形于手指。要求一身备五，五弓合一，形成全身协调统一的整劲。（关铁云）

四击　武术术语。拳术中的踢、打、摔、拿四种击法。"踢"指腿法，包括蹬、踹、弹、点、缠、摆、扫、挂等；"打"指拳法，包括冲、撞、挤、靠、崩、劈、挑、砸、撑、搂、拦、采、挒、勾、抄等；"摔"指摔法（旧称跌法），包括掤、巩、揣、滑、倒、爬、拿、捋、勾等；"拿"指擒拿法，包括刁、拿、锁、扣、封、闭、错、截等。明戚继光著《纪效新书·拳经捷要篇》曰："山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打……皆今之有名者"。后世认为戚氏所言正是如今的踢、打、摔、拿。（关铁云）

八法　武术术语。是手、眼、身法、步，精神、气、力、功八种方法总称。具体要求是："拳（手）似流星眼似电；腰（身法）如蛇行步赛钻；精神充沛气宜沉；力要顺达功宜纯。即练功要求做到手捷快，眼明锐，身灵活，步稳固，精充沛，气下沉，力顺达，功纯青。

（关铁云）

十二型　武术运动中动、静、起、落、站、立、转、折、轻、重、快、慢（缓）等十二种运动形态。形象的比喻为：动如涛，静如岳，起如猿，落如鹊，站如松，立如鸡，转如轮，折如弓，轻如叶，重如铁，快如风，缓如鹰。以此来要求技术动作。（关铁云）

二十四要　武术基本技法中四击、八法、十二型的合称。

六合　武术技法要领。①六合门以手、眼、身相合为"外三合"；精、气、神相合为"内三合"，内外相合总称"六合"。此说渐为诸拳种流派采用，形成武术界共识的"六合说"。②形意拳的"六合"是手与足合、肘与膝合、肩与胯合；心与意合，意与气合，气与力合。前三者为"外三合"后三者为"内三合"，内外相关，统曰六合。③长拳中以手、肘、肩、脚、膝、胯六个部位的配合称为"六合"。

（关铁云）

体用兼备　武术术语。"体"指事物的形质、本体；"用"指事物的功用、属性。发展其"体"以增强其"用"；明晓其"用""以规范其"体"；体是基础，用是目的，两者兼而有之不可偏废。通备拳释义有："理象会通，体用具备"。《形意拳经》言以"静为本体，动为作用"。还有以练技健身为体，以运技搏斗为用的说法。

（杨柏龙）

刚柔相济　武术运动中对劲力阳刚与舒缓运用的要求。武术的传统技法中，一般刚为阳劲，柔为阴劲。也有把明劲称刚，暗劲称柔者。"刚中寓柔，柔中寓刚，刚柔相济"，作为各拳派劲法的基本要求，具有普遍的指导意义。

各门派在刚柔运用的比重上，不尽相同，或三七、或七三、或参半。马凤图著《游艺录·渤海通备八极合谳》中有："岳山八极，开门短拳，七刚三柔，龙翔虎潜"。陈式太极拳《总论》云："……唯有五阴并五阳，阴阳（刚柔）无偏称妙手"。螳螂拳也将其技击方法按其刚柔权重分为"八刚十二柔"，强调遇弱而刚，"猛若潮瀑"，逢刚宜柔，"随隙而入"，刚柔相济，是为得法。（杨柏龙）

虚实分明　太极拳术语。拳术中用力大小、意念集散以及动作开合等对立双方的统一。包括"分虚实"与"明虚实"。王宗岳著《十三势论》载："虚实宜分清楚，一处自有一处虚实，处处总有一虚实"。就步法而言，主要支撑体重的脚为实，辅助支撑或移动的脚为虚。就意念而言，意念所注之处为实。意念集中右手，则右手为实，左手为虚。就手法而言，上掤为虚，下捋为实。《陈式太极拳》有云："凡是劲运到手上掤时，此手为虚，运到手下沉时，则此手为实。"就上下配合而言，要"上下相随分虚实"，即如右手下沉为实，则右足必虚；待右手转到上掤为虚时，则右足即随手转为实。就动作的开合而言，合为虚，开为实。

（杨柏龙）

动迅静定　长拳术语。"动迅"指拳式一动，身体内外齐动，一动即快：心快、眼快、手快、步快。即当动之时，快似迅雷，体现出长拳以手快打手慢的技击特点。"静定"指拳式经一动即快，一快齐快，而至一到俱到，一静皆静。整个拳式突然在瞬间静定似山岳，体现出长拳运动疾动突停的节奏特点。

（杨柏龙）

武术基本技术　主要包括武术的技法、功法和基本动作。掌握武术技术是提高运动水平的基本方法。

武术技法是对武术各种项目的技术特征和共性规律的概括。诸如长拳的"八法十二型"；南拳的"稳马硬桥、脱肩团胛"；太极拳的"含胸拔背、沉肩坠肘"；形意拳的"内三合、外三合"；八卦掌的"三形三势、三空三扣"；通背拳的"心法慧勇、三折九扣"；刀术的"刀手配合、势猛法诈"；剑术的"轻快敏捷、把活腕灵"；枪术的"枪扎一线、工于一圈"；棍术的"梢把兼用、横打一遍"等等，都是武术技法的内容。不同拳械的技法决定了他们各自运动的风格特点。

武术功法是为了适应武技的需要，而从事的人体潜能的发掘和某项专门素质的练习。武术功法内容丰富、形式多样。虽各拳种和流派均有自己的练功方法，但就其功能，可划分为四类。

1. 柔功：以锻炼肢体关节活动幅度和肌肉伸缩能力，提高柔韧性为目的练习方法，主要有腿功、腰功、臂功等。腿功包括压、搬、劈、踢、控诸法；腰功的方法有俯腰、甩腰、拧腰、翻腰、涮腰和下腰；臂功大体有压、转、绕、抡等法。

2. 内功：是意、气、劲、形熔为一体的修炼方法，分为静功和动功。静功以桩功为主，如太极桩、混元桩等；动功则是以肢体导引为主，如易筋经、八段锦等。

3. 硬功：以增强人体攻击力量和抗击打能力的练习方法，主要用于对抗性项目。其中增强人体攻击力量的方法有：打沙包、打木桩等；而提高抗击打能力的方法常有：排打功、拍靠功和前臂功等。

4. 轻功：为实现步法轻捷、纵跳环转自如，发展攀越能力而进行的各种练习方法，主要有梅花桩、跑桩功、跳坑等。

武术的基本动作是指武术各项目中最基础、最具有代表性的动作，通常包括动作路线、顺序、攻防目的和规格要求等要素。如拳术的基本动作包括上肢动作中的冲拳、推掌、顶肘等基本手型、手法；下肢的弓步、马步等基本步型，进、退、跳、绕等基本步法和弹、踹、踢等腿法；还有通过躯干表现的吞吐、折叠、俯仰、扭拧等基本身法。即我们通常所说的"三型四法"。

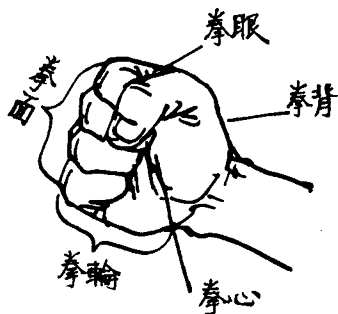
器械项目还包括器械的运使方法,如刀法有劈刀、砍刀、缠头裹脑等;剑法有刺剑、撩剑、挂剑、点剑等;枪法有拦枪、拿枪、扎枪等;棍法有劈棍、扫棍、舞花棍等。不同拳种,其基本动作的内容也不相同,如长拳以冲拳、推掌、勾搂为主的手法,以弓、马、虚等为基本步型;通臂拳则以摔、拍、穿、劈、钻为主要手法,“三七步”为其基本步型。同一名目的基本动作,在不同的拳种中其表现形式也不完全相同。如长拳中的马步,要求身体重心位在两脚之间,而陈式太极拳的马步,身体重心要求偏于一侧。即使在同一拳种中,同样的动作名称,也会因拳架的不同,而各有所异,如太极拳中的“云手”,在陈、杨、吴、孙等拳架中均有不同的做法。

(张小琴)

手型 武术名词术语。手有五指,拇指分两节、其他四指分三节。手指的屈与伸、分与并,形成了多种手型,也丰富了技法内容。一般将手型分为拳、掌、勾、爪、指等五种。手型不同,攻防技法各有特色,实用中互为利用,取长补短。由于拳种众多、分布地域广阔,对于手型的命名原则也不尽相同,所以,存在着同一手型多种名称或名称相同手型不同的现象。

(王玉琳)

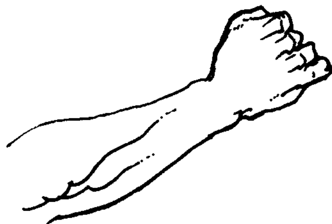
拳 ①手型的一种。拳的部位包括:拳眼、拳心、拳面、拳背、拳轮。



②拳型之一。又名捶、捶头、拳头。通常指五指并拢卷屈紧握为拳。要求拳面平,拇指压于食指、中指第二指节上。这种拳型称为四平拳、平拳或卷心拳。

(王玉琳)

瓦棱拳 拳型之一。①通备拳的瓦棱拳:四指并拢卷屈,食指紧扣于虎口内侧,其余三指依次微突起,拇指紧扣于食指第二指骨上。②



少林拳的瓦棱(楞)拳:四指并拢、弯屈内扣,拇指压于食指侧拳眼处。

(王玉琳)

凤眼拳 拳型之一。南拳称其为开凤拳、鹤眼拳。食指屈成环状、突出拳面外,其余四指屈握,拇指压于食指第三指骨上。

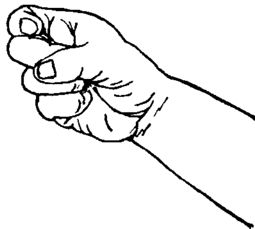
(王玉琳)

空拳 拳型之一。亦称半握拳。从食指到小指四指并拢,卷屈松握,拇指压于食指、中指的指甲上,拳心虚空。



(王玉琳)

奇拳 通臂拳手型之一。食指第二、三指节屈曲,其余四指屈握,拇指压于中指、无名指第二指骨上。



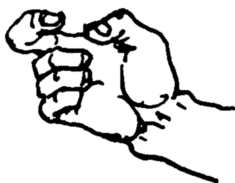
(王玉琳)

斩手拳　拳型之一。从食指到小指四指卷屈紧握，拳面平，拇指弯屈扣压于食指第二指节上。



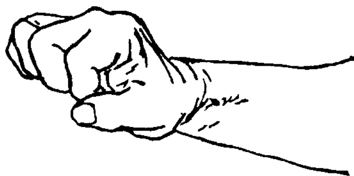
（王玉琳）

握杯拳　醉拳手型之一。原名顶心拳。拇指与食指屈曲成环形，其余三指屈握紧扣于掌心。



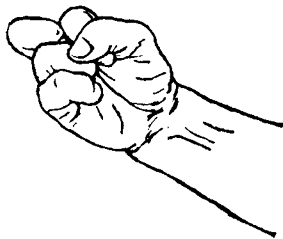
（王玉琳）

螺形拳　形意拳手型之一。五指卷屈紧握，拳面成斜形，拇指压于食指、中指的第二指骨上。



（王玉琳）

尖拳　通背拳手型之一。形意拳称枣核拳；少林拳称点拳；南拳称鹤顶拳、荔枝拳、龙珠拳



或犬拳。即中指紧扣，突出成尖，其余四指弯屈紧握，拇指压于中指第一指节上。

（王玉琳）

双珠拳　南拳拳型之一。亦称双凤眼拳、扣枣拳。从食指到小指四指并拢卷屈，食指、中指



突出拳面，拇指压于食指、中指第一指关节上。（王玉琳）

单珠拳　少林地术拳型之一。六合拳称鬼头指。形意拳称攒拳。虎拳称合凤眼、灵芝拳、单鞭珠、单扣枣等。食指到小指四指并拢卷握，



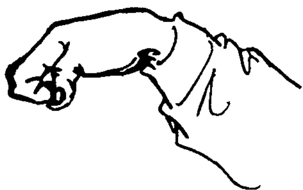
食指的第二指关节突出拳面，拇指屈扣于食指的第一指节上。（王玉琳）

透骨拳　通臂拳拳型之一。亦称中拳、五雷指。中指突出拳面，其余四指卷屈紧握，拇指紧屈扣至食指第二指节上。



（王玉琳）

羌子拳　南拳拳型之一。亦称多边拳、多边握。食指、中指、无名指和小指并紧，四指第二节、第三节指骨紧屈，第一节指骨突出，拇指向



内弯屈，第二节指内侧扣压于中、食、无名三指第三节指骨上。（王玉琳）

阳拳　拳型术语之一。亦称仰拳。泛指拳心朝上，拳背朝下的拳型。

（王玉琳）

阴拳　拳型术语之一。亦称俯拳或平拳。泛指拳心朝下，拳背朝上。

（王玉琳）

立拳　拳型术语之一。拳眼朝上、拳轮朝下。（王玉琳）

掖拳　拳型术语之一。拳眼朝下，拳面朝前，拳轮朝上。（王玉琳）

扣枣拳　虎拳拳型之一。南拳称双珠拳。见双凤眼拳。

点拳　少林拳拳型之一。五指屈握，中指中节突出拳面。（王玉琳）

开口拳　八极拳拳型之一。从食指到小指四指卷屈握于掌心，无名指、小指松握，拇指屈扣于食指、中指第二指节上。

（王玉琳）

反拳　拳型术语之一。手臂内旋，向后上抬起，拳心翻向上，拳眼向内。

（王玉琳）

双凤眼拳　拳型之一。亦称双珠拳、扣枣拳。食指、中指屈成环状，突出拳面外，其余三指卷握，拇指第二节指骨顶压在食指、中指的第三节指骨上。（王玉琳）

搌拳　通备拳拳型之一。食指、拇指扣屈成环状，食指第二指节突出拳面，其余三指卷屈紧握。（王玉琳）

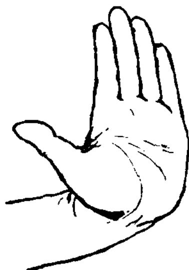
合凤眼拳　虎拳拳型之一。见单珠拳。

掌　手型之一。掌的部位包括：掌心、掌背、掌指、掌根、掌外沿。通常拇指弯曲扣于虎口



处，其余四指并拢伸直。这种掌型亦称为柳叶掌。（王玉琳）

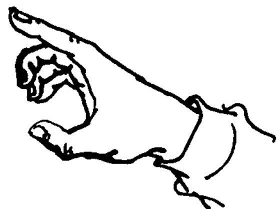
八字掌　掌型之一。拇指外展，虎口张开，其余四指并拢伸直，拇指与食指成八字形。①通备（背）拳八字掌：食指到小指四指并拢微



屈，拇指与食指自然分开，掌心内凹。②南拳八字掌，亦称“荷叶掌”：拇指伸直外展，其余四指伸直并紧，掌心略成“凹”形。

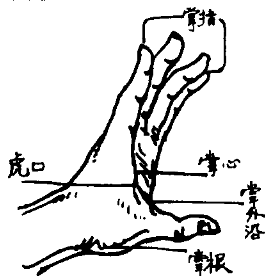
（王玉琳）

羊角掌　形意拳掌型之一。亦称八字掌、麟角掌。食指微屈并前伸，拇指第一关节屈曲前伸，其余三指弯曲成钩状。



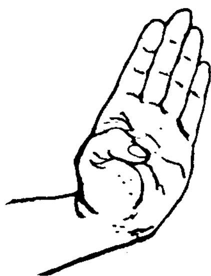
（王玉琳）

圆形掌 形意掌型之一。亦称虎形掌、形意掌。五指微屈，自然分开，虎口呈圆，掌心微内含，形似瓦垅。



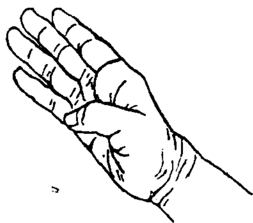
（王玉琳）

瓦面掌 通备拳掌型之一。拇指屈扣、贴于虎口，其余四指并拢，第二指节微屈扣。



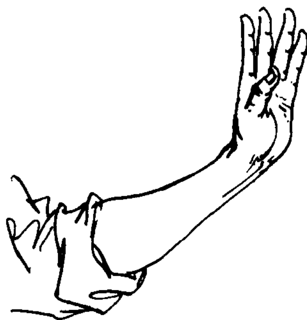
（王玉琳）

引手掌 通臂拳掌型之一。拇指向内屈扣，其余四指并拢自然伸直，无名指、小指向掌心



微合。（王玉琳）

九宫掌 通备拳掌型之一。五指自然伸直、分开，掌心内含，手腕内合（内收）。



（王玉琳）

太极拳掌型 ①五指自然分开并微屈，虎口成圆形，掌心微含。②陈式太极拳掌型。拇指和小指内扣，食指、中指、无名指微向后伸张。

（王玉琳）

扣掌 掌型之一。①少林地术掌型。拇指内扣至小指指根处，其余四指伸直并微分开，掌



心内含。②猴拳掌型。食指梢节微屈，其余四指扣回。（王玉琳）

牛舌掌 八卦掌掌型之一。四指并拢伸直向前，拇指屈曲外撑，虎口呈圆，掌心内凹。

（王玉琳）

瓦棱掌 劈挂掌掌型之一。拇指自然屈扣，其余四指并拢，自然伸直，并由食指依次向内微错，拇指与食指分开，掌心微含。

（王玉琳）

龙爪掌　八卦掌掌型之一。五指自然分开，拇指外撑，虎口要圆，食指竖直，小指微内裹，掌心微凹。（王玉琳）

阳掌　掌型方位术语。亦称仰掌。泛指掌心向上掌指朝前，伸指直腕的掌型。手用于砍、穿、托等掌法。在掌法组合中，在上、主攻的一掌亦为阳掌。（王玉琳）

阴掌　掌型方位术语。亦称俯掌。泛指掌心向下的掌型。在掌法组合中，在下、主攻的一掌亦为阴掌。（王玉琳）

立掌　掌型术语之一。泛指掌指朝上，立腕，腕向掌背一面上屈的掌型。①侧立掌：掌指朝上，掌外沿朝前，腕朝拇指一侧上屈。②直立掌：掌指朝上，手腕伸直。此掌用上屈肘举掌或伸臂上举掌。（王玉琳）

横掌　掌型方位术语。以左手为例，直腕，掌心向下，掌指朝右，掌外沿朝前。（王玉琳）

反掌　掌型方位术语。五指并拢，直腕，手臂内旋在体后上举、掌心向上、掌指向后或向外。用以反撩、反插等手法为多。直臂俯掌，以肘关节为轴，前臂由前向下向内向前上立圆绕转，俯掌随翻转，以掌背向前下反击之，亦为反掌。（王玉琳）

勾　手型之一。亦称勾手。勾的部位包括：勾尖、勾顶。分①五指勾：屈腕，五指相撮。②三指勾：屈腕，拇指、食指、中指相撮，无名指、小指卷屈于手心。③二指勾：屈腕，拇指、食指相撮，中指、无名指、小指卷屈于手心。（王玉琳）

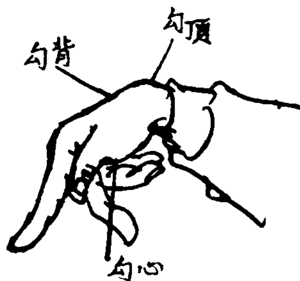


凤眼勾　通臂拳勾型之一。屈腕，拇指、食指撮拢，其余三指卷屈于手心。



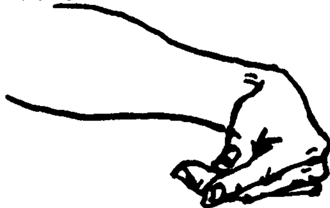
（王玉琳）

螳螂勾手　螳螂拳勾型之一。拇指、食指、中指轻轻合拢，其余二指屈于手心。



（王玉琳）

芍手　勾型之一。亦称刁勾。拇指、食指、中指第一指节交错撮拢，无名指、小指合拢内屈、贴于掌根部位。



（王玉琳）

鹤顶手　手型之一。亦称金钩手。属南拳勾手手型。屈腕，五指捏拢。（王玉琳）

鹤嘴手　南拳勾手手型之一。直腕，五指捏拢。（王玉琳）

正勾手　勾手手型方位术语。亦称顺勾手。勾尖向下、勾顶朝上。

（王玉琳）

反勾手　勾手手型方位术语。亦称倒勾手。泛指勾尖向上、勾顶朝下，手臂反手后摆。

（王玉琳）

刁手　南拳、猴拳手型之一。五指捏拢，指尖并齐，手心凹空，成佛手型。

（王玉琳）

指　手型之一。一指或二指或三指伸直，其余手指屈握，分有单指、双指与三指。①单指：食指伸直，其余四指屈扣。南拳中常见用单指。②双指：食指与中指伸直，或并拢或分开，其余三指屈扣。在剑术中常见双指，称剑指。③三指：拇指、食指、小指伸直，中指与无名指屈扣。在养生气功中常见的三指亦称佛指。

（王玉琳）

单指　见一指梅。

单指筷　见一指梅。

双指　见剪刀指。

双指筷　见剪刀指。

金枪手　见剪刀指。

跪指　手型术语。五指并拢屈回，以食指、中指、无名指、小指四指的第二关节为着力点。

（王玉琳）

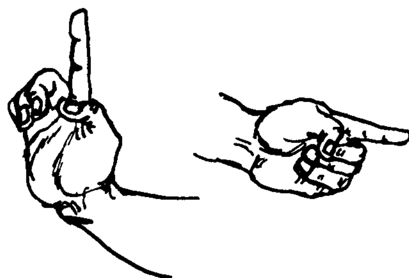
双龙指　南拳手型之一。食指伸直，中指第三节指骨内扣，尽量与食指平，二指尖约距2厘米，其余各指第二、三节指骨屈曲。

（王玉琳）

鼎足指　南拳手型之一。拇指、食指、中指三指伸直成等边三角形，间距约2厘米，其余二指屈曲，指尖顶于掌心。

（王玉琳）

一指梅　南拳手型之一。亦称单指、单指筷。食指伸直，坐腕上指或舒腕前指，其余四指弯屈，或拇指压于中指第二节指骨上。



（王玉琳）

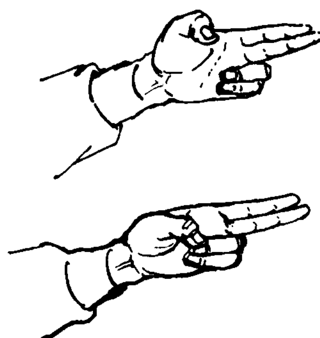
剪刀指　南拳手型之一。亦称双指筷、双指、金枪手。食指、中指伸直并拢或微分，其余



三指弯屈，拇指屈曲在虎口处或压于无名指、小指的指甲上。

（王玉琳）

剑指　指型之一。剑术中不持剑手的手



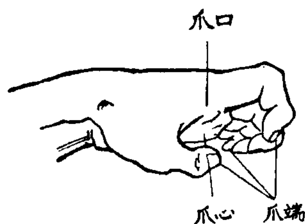
型。又称剑诀、戟指。食指、中指并拢伸直，其余三指向手心弯屈，拇指压在无名指第一节指骨上。在动作变转中，拇指与无名指也可松开，屈而不压。民间流传的剑中还有以一指（食指）作为剑指的。

（张小琴）

爪　手型之一。模仿飞禽走兽之爪，五指或分开或并拢，指扣屈成爪。在象形拳中常出现爪型。常见的有“虎爪”、“龙爪”、“鹰爪”等等。

（王玉琳）

鹰爪　手型之一。①鹰爪拳手型，形意拳技法之一。五指分开、指梢回扣如鹰爪抓物状。



②南拳的鹰爪：拇指外展弯屈，其余四指并拢，并且第二、三指骨用力弯屈，爪心微含成“凹”型。（王玉琳）

猴爪　猴拳手型、少林拳手型之一。五指向内屈拢，并不捏拢。



（王玉琳）

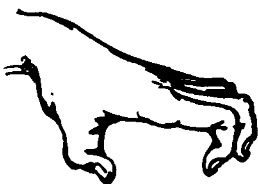
虎爪　南拳手型之一。做法有三种：①五指用力分展，第一、二指节微屈，手背屈紧，掌心成“凸”型。②拇指弯屈并紧扣于虎口处，其余四指并拢或微分、屈曲第一、二指关节，腕关节微屈。③五指分开，各指关节微屈，手背微屈，掌心成“凹”型。





（王玉琳）

龙爪　手型之一。①五指微张开，第一、二指指骨稍弯屈，腕关节微内屈。②拇指张开，四指并拢向上翘张，手心朝下，腕内屈。





（王玉琳）

步型　武术技术术语。指步的式样与类型。腿和脚相互配合，通过髋、膝、踝等关节的不同展屈，使下肢在静止时呈现出各种造型。各类拳种均有自己的步型，一般至少都包括弓步、马步、虚步、仆步、歇步等五种主要步型。

（叶　伟）

弓步　武术主要步型之一。两脚前后开立，前脚脚尖微内扣，全脚着地，屈膝半蹲，大腿成

水平，膝部约与脚尖垂直；另一腿挺膝伸直，脚尖内扣斜向前，全脚着地。上体正对前方，目向



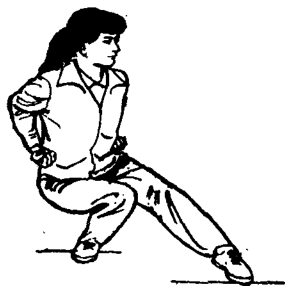
前平视。武谚云："前腿弓，后腿绷，挺胸沉胯莫晃动。" （叶　伟）

马步　武术主要步型之一。两脚平行开立，相距约为脚长的3倍，全脚着地，脚尖正朝前，屈膝半蹲，大腿成水平。武谚云："左右并立三



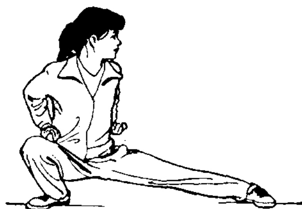
足宽，双腿水平如坐鞍，挺胸塌腰向前看，稳如泰山人难撼。" （叶　伟）

虚步　武术主要步型之一。两脚前后开立，全脚着地，后脚尖斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，前腿微屈，脚面绷平，脚尖稍内扣虚点地



面。武谚云："虚步前后分虚实，前进后退任自便。" （叶　伟）

仆步　武术主要步型之一。两脚左右开立，一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚着地，膝与脚尖稍外展；另一腿挺直平仆，脚



尖内扣，全脚着地。武谚云："单叉下仆伏地虎，窜起下伏任自如。"。 （叶　伟）

歇步　武术主要步型之一。两腿交叉靠拢全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展；后脚脚跟离地，膝部贴近前腿外侧，臀部外侧紧贴后小



腿。武谚云："两腿交叉坐下来，挺胸塌腰歇一会。" （叶　伟）

坐盘　武术步型之一。两腿交叉叠拢下坐，臀部和后腿的大小腿外侧及脚面均着地，脚跟



接近臀部；前腿在身前横跨于后腿上方，全脚着地，脚尖朝前，大腿贴近胸部。（叶　伟）

丁步　武术步型之一。两腿并拢半蹲，一脚



全脚着地，脚尖朝前；另一脚与支撑脚内侧相靠，脚跟翘起，脚面绷平，脚尖里扣并虚点地面。（叶　伟）

并步　武术步型之一。两腿伸直并拢，全脚着地，脚尖朝前。



（叶　伟）

叉步　武术步型之一。两腿前后交叉，前腿屈膝半蹲，大腿成水平，全脚着地，脚尖外展



约45°；另一腿挺膝伸直，前脚掌着地，脚尖正朝前。挺胸塌腰沉髋。（叶　伟）

横裆步　武术步型之一。两脚左右开立，约同弓步宽，全脚着地，两脚尖正朝前，一腿屈膝半蹲，大腿水平；另一腿挺膝伸直。挺胸立腰沉



髋，目视前方。（叶　伟）

点步　武术步型之一。两腿伸直，两脚前后开立，一脚前出或后撤半步以脚尖虚点地面。前出者为前点步，后撤者为后点步。

（叶　伟）

半马步　武术步型之一。两脚左右开立，距离同马步，前腿稍屈，脚尖微内扣；后腿半蹲，大腿略高于水平，脚尖向外，体垂略偏于后腿。



（叶　伟）

骑龙步　南拳典型步型之一。一腿屈膝下蹲，全脚着地，脚尖微内扣；另一腿跪地接近地



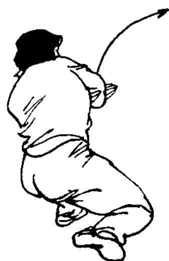
面（不得贴地），脚跟翘起，脚掌着地，两脚间距约两脚长。（叶 伟）

跪步 南拳主要步型之一。一腿屈膝下蹲，全脚着地，脚尖略外展；另一腿屈膝下沉使膝部接近地面（不得贴地），脚跟微翘，脚掌着地。臀部坐于跪曲腿的小腿之上。



（叶 伟）

单蝶步 南拳典型步型之一。一腿屈膝下蹲，全脚着地，脚尖微内扣；另一腿跪地，跪地腿的小腿内侧及脚内侧贴地。





（叶 伟）

拐步 南拳典型步型之一。两腿前后交叉，前腿屈膝下蹲，全脚着地，脚尖外展成摆步；后腿屈膝下跪使膝部接近地面（不得贴地），小腿与地面略呈水平，脚跟翘起，脚掌着地，



脚尖与摆步脚的脚跟成直线。

（叶 伟）

高虚步 武术步型之一。其式基本要求同虚步，惟后腿半蹲变为直立。

（叶 伟）

双弓步 南拳系步型之一。前脚脚尖里扣斜向前方；后脚脚尖里扣直对前方。前腿屈膝，小腿垂直；后腿屈膝，大腿绷直，两脚跟不得离地。（叶 伟）

丁字弓步 南拳系步型之一。前脚脚尖里扣成横形，后脚脚尖里扣直对前方；前腿屈膝，后腿伸直，两脚跟不得离地。

（叶 伟）

一字马步 南拳系步型之一。两腿屈膝半蹲，大腿平坐，两脚分开，距离约三脚长，全脚着地，两脚尖外展成一横直线，上身挺胸立腰，松肩敛臀。（叶 伟）

二字马步 南拳系步型之一。亦称平步合膝马、一尺马。两脚分开，距离约两脚长，全脚着地，脚尖正对前方，两腿半蹲，两膝里扣，上身直立，收胯敛臀。（叶 伟）

八字马步 南拳系步型之一。基本要求与马步同，惟两脚尖外展成八字。约呈 45°。上身含胸、挺胸均可。（叶 伟）

三角马 武术步型之一。又名三角步。两脚前后开立成半马步姿势，前脚脚尖和膝关节微内扣，后脚尖外展约 45°，重心略偏于后腿。

（叶 伟）

护裆步 南拳系步型之一。两脚分开，距离约同肩宽，脚尖里扣，两膝向里扣拢，距离不超过 10 厘米，上身正直，臀部收敛。

（叶 伟）

寒鸡步 南拳系步型之一。又名吊马。同虚步。两脚错立，前脚脚跟提起，脚尖虚点地面；后脚脚尖外展约45°，屈膝半蹲，似鸡立寒天，足不敢着地状。见虚步。（叶 伟）

鸡登步 八卦掌步型之一。即虚步。见虚步。（叶 伟）

双蝶步 南拳系步型之一。亦称双蝙蝠步。两腿开立屈膝，膝关节靠拢，大小腿内侧均着地。（叶 伟）

坐莲步 南拳系步型之一。亦称叠坐步。两小腿在身后交叉，两膝跪地成一横线，臀部坐于小腿之上。（叶 伟）

三七步(或四六步) 武术步型之一。亦称三七马（或四六马）、不丁不八。两脚前后错立，前脚尖微向里扣，后脚尖外展约30°，体重大部分落于后腿，小部分落在前腿，即前三后七，或前四后六。（叶 伟）

独立步 武术步型之一。一脚独立支撑，另一腿提膝离地，膝部不低于腰。现代武术运动一般将此系动作归入平衡类。（叶 伟）

掰弓步 通备劈挂拳步型之一。前腿屈膝半蹲，脚掌着地，足尖外展；后腿伸膝蹬直，足



跟提起。两脚相距与弓步同，上体正对前方。（叶 伟）

平行步 武术步型之一。两脚左右开立，脚尖向前，两脚掌平行，间距约同肩宽。（叶 伟）

开步 武术步型之一。两脚左右开立，相距约同肩宽，脚尖向前外撇成八字。（叶 伟）

平行马 武术步型之一。两脚左右开立，一脚稍前，脚尖微内扣；后脚尖略外展。两腿屈膝微蹲，重心在两腿之间，上体正直。（叶 伟）

平步 武术步型之一。两脚开立约同肩宽，脚尖向前；屈膝半蹲至膝盖与脚尖垂直；上体正直。（叶 伟）

合腿马 南拳系步型之一。亦称出脚合膝马步。两腿错立，前脚后跟之延长横线与后脚尖距离约半脚长，前脚尖里扣，后脚尖朝前，屈膝半蹲，两膝向里紧扣靠拢，重心落两腿中间，全脚掌着地；上身正直，收腰突臀。（叶 伟）

点脚马 南拳系步型之一。亦称点脚步。①平点步：两腿平行开立，距离约一脚长。一腿屈膝半蹲，重心落此腿；另一腿脚跟离地，脚尖点地。②出点步：一脚外撇30°，腿屈膝半蹲，重心落此腿；另一腿前出或侧出一脚长，脚尖稍内扣虚点地面。（叶 伟）

四方三角马 南拳系步型之一。两脚前后开立，相距约13厘米，左右相距同肩宽，前脚尖微向里扣，后脚尖正对前方；屈膝半蹲，使前膝与脚尖垂直，上体微转向前脚方向；或重心后移，使后膝与脚尖垂直，前小腿与地面垂直。上体正直，含胸收腹。（叶 伟）

四平马 武术步型之一。①长拳步型：两脚平行开立，相距约三脚长，屈膝平蹲，要求身正

头直，膝撑趾抓，心平气沉，其式讲求顶平、肩平、腿平、心平，故名②南拳步型：亦称四平三角马、四点金。两脚间距略小于长拳步型，要求含胸收腹，沉肩松腰敛臀。

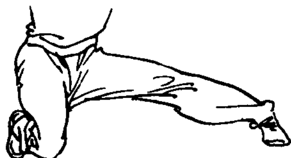
（叶　伟）

一枝步　南拳系步型之一。亦称一枝马。两腿开步站立，步幅稍小，一腿屈膝全蹲，另一腿挺膝伸直平铺地面。两脚掌平行踏实。上体挺胸立腰微前倾；下肢松髋敛臀。见仆步。（叶　伟）

斜沉步　武术步型之一。亦称醉汉马。一腿屈膝全蹲全脚掌着地；另一腿屈膝下跪使小腿内侧着地。（叶　伟）

盘禅步　武术步型之一。亦称犬盘根。两腿屈膝深蹲，一小腿外侧和脚背着地，臀部坐于小腿上。（叶　伟）

跪仆步　南拳系步型之一。亦称叠坐穿针步。一腿屈膝跪地，小腿前部及脚背着地，臀



部坐于脚跟上；另一腿伸直接近地面，全脚掌着地，脚尖内扣。（叶　伟）

跪膝步　通备劈挂拳及八极拳步型之一。前腿屈膝全蹲，全脚掌着地；后腿跪落于前脚



内侧，但膝部不触及地面，脚跟提起。左脚在前为左跪步；右脚在前为右跪步。

（叶　伟）

伏腿步　南拳系步型之一。亦称单蝶步，单蝙蝠步、单跪步及拐杖马等。见单蝶步。

佯跌步　南拳系步型之一。一腿屈膝半蹲；另一腿向后屈膝，脚背伸直，脚心斜向上并稍离地面。（叶　伟）

拖犁步　南拳系步型之一。两腿错步开立，两脚距离大约两脚长。前腿屈膝下蹲，脚尖微内扣；后腿下跪，小腿内侧贴地。参见骑龙步。

（叶　伟）

金叉步　南拳系步型之一。亦称交叉步，两脚左右交叉站立，间距约一脚长，重心偏前脚；后脚内侧离地或不离地均可。

（叶　伟）

盘腿步　南拳系步型之一。亦称醉蝶步或醉蝙蝠步。两腿前后分开，臀部坐地，前腿用力屈膝，腿外侧着地；后腿微屈，腿内侧着地。

（叶　伟）

跌坐盘步　南拳系步型之一。两腿交叉叠拢下坐，臀部和后腿的大小腿外侧及脚面均着



地，胸部贴近前腿。（叶　伟）

错步　武术步型之一。两脚前后站立成交错状，两脚尖正对前方，前后脚相距约 1～2 脚掌长。左脚在前为“左错步”；右脚在前为“右错步”。（叶　伟）

坐山步　少林地术犬法步型之一。两脚错步，两腿屈膝深蹲，前脚脚尖翘起，后腿屈膝坐实，重心在两腿之间。（叶　伟）

鸡步　武术步型之一。①心意六合拳步型：两脚错步站立，间距 2～3 脚掌长，前脚脚尖朝

前，膝关节弯屈，小腿与地面垂直；后脚脚尖外展，脚跟离地，屈膝前跪。②八卦步型：两腿屈膝相并，一脚支撑；另一脚提靠于支撑脚踝关节处，脚掌平行地面。（叶 伟）

塌鸡步 武术步型之一。两脚错步站立，后腿屈膝深蹲；前腿伸直脚跟着地，重心落于后腿。（叶 伟）

屈蹲丁步 通背拳步型之一。一腿屈膝半蹲支撑，全脚掌着地；另一脚停于支撑脚内侧或侧后方，脚前掌触地。（叶 伟）

丁字步 武术步型之一。两腿直立，全脚着地，一脚脚跟与另一脚足弓相靠，成“丁”字形。左脚跟靠右脚弓为“左丁字步”；右脚跟靠左脚弓为“右丁字步”。在八卦掌拳系中，两腿



屈膝略蹲，一脚脚尖朝前，另一脚内扣脚尖正对前脚脚弓，两脚掌相互垂直，间距约一脚长此为正丁字步；而一脚脚尖朝前，另一脚外摆脚跟正对前脚脚弓，则为反丁字步。

（叶 伟）

丁八步 武术步型之一。两脚错步站立，前脚微内扣，后腿微屈；后脚尖内扣直对前方，重心为前三后七或前四后六。

（叶 伟）

跪丁步 南拳系步型之一。前腿屈膝脚尖朝前，小腿垂直地面；后膝跪地，脚掌成横形，臀部坐在脚跟上；前脚跟与后小腿距离一脚长，成倒“丁”字形。（叶 伟）

八字步 八卦掌基本步型之一。分正八字步和反八字步。①正八字步：两脚开立相距约1～2脚长，脚尖内扣对齐，脚跟外撑；两腿屈膝半蹲内扣靠拢，重心落于两腿之间。②反八字步：一脚内扣，另一脚外展，内扣脚脚尖与外展脚脚跟对齐，其他要求同正八字步。

（叶 伟）

倒八字步 武术步型之一。两脚尖内扣相对，足跟外撇。（叶 伟）

错综八字步 武术步型之一。两脚掌平行开立约同肩宽，唯脚尖异向。

（叶 伟）

玉环步 武术步型之一。两脚前后错步开立，相距约三脚长，前腿屈膝半蹲，膝、脚内扣大腿呈近水平；后腿屈膝内合，略高于前腿，脚内侧着地，脚跟外展；两胯内裹，重心落于两腿之间。右脚在前称右势玉环步；左脚在前称左势玉环步。（叶 伟）

绞剪步 武术步型之一。亦称叉步。两腿交叉，前腿屈膝前弓；后腿微屈，上体向前腿一侧拧转，重心偏于前脚。

（叶 伟）

剪子股 武术步型术语。两脚开立，两膝相挃之形状。①形意拳步型：两腿交叉，屈膝半蹲，前脚掌外摆，后脚尖对前脚跟，后脚跟微离地面成半歇步状。②八卦掌步型指行步时两膝靠近。（叶 伟）

戳脚步 武术步型之一。两脚错步站立，双膝微屈，前脚尖朝前微内扣，后脚脚跟提起脚掌着地，上体左转，目视左后方。左脚在后为左戳脚步；右脚在后为右戳脚步。

（叶 伟）

子午步 武术步型之一。两脚相距约尺余成错步状，前脚尖正对前方，后脚尖斜向前。

（叶 伟）

平衡 武术技法之一。泛指一腿支撑；另一腿抬离开地面的单脚独立动作。分持久性平衡和非持久性平衡。持久性平衡：指要求平衡动作保持2秒钟以上的静止状态；非持久性平衡：指平衡动作完成后须有短暂的静止状态。依平衡动作的姿势，可分为直立提膝平衡、直立举腿平衡、屈膝半蹲平衡、屈膝全蹲平衡、折身举腿平衡等。（章王楠）

前提膝平衡 武术直立平衡动作之一。支撑腿直立站稳；另一腿在体前屈膝高提近胸，小腿斜垂里扣，脚面绷平内收。



（章王楠）

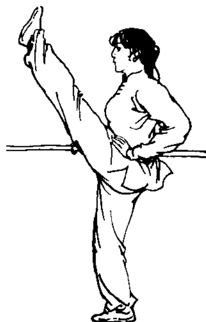
侧提膝平衡 武术直立平衡动作之一。支撑腿直立站稳，上体正直或侧倾；另一腿在体



侧屈膝高提过腰，髋关节外展，小腿斜垂内收，脚面绷平或脚尖勾起。

（章王楠）

前控腿平衡 武术直立平衡动作之一。支撑腿直立站稳；另一腿伸直高举于体前，脚高过肩，脚面绷平或脚尖勾起。



（章王楠）

侧控腿平衡 武术直立平衡动作之一。支撑腿直立站稳；另一腿伸直高举于体侧，髋关节外展，脚高过肩，脚面绷平或脚尖勾起。



（章王楠）

朝天蹬 武术直立平衡动作之一。支撑腿直立站稳；另一腿用手经体侧上托，脚尖勾起，脚底朝上，高与头平。



（章王楠）

扣腿平衡　武术屈蹲平衡动作之一。支撑腿屈膝半蹲；另一腿屈膝外展，脚尖绷平或勾



起，踝关节紧扣于支撑腿的膝后腘窝处，挺胸塌腰。　(章王楠)

盘腿平衡　武术屈蹲平衡动作之一。支撑腿屈膝半蹲；另一腿屈膝外展，小腿收提，脚



面绷平或脚尖勾起，踝关节盘放在支撑腿的大腿上，挺胸塌腰。

(章王楠)

前举腿低势平衡　武术屈蹲平衡动作之一。支撑腿屈膝全蹲；另一腿挺膝伸直平举于体前，脚面绷直挺胸立腰。



(章王楠)

探海平衡　武术俯身平衡动作之一。支撑腿直立站稳，上体前俯略低于水平，挺胸抬头；后举脚伸直，高于水平，脚面绷平，异侧



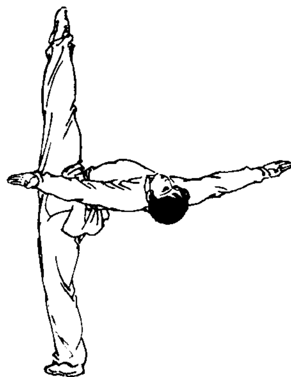
(或同侧)手臂向前下方探出；同侧(或异侧)手臂向后上举。　(章王楠)

燕式平衡　武术俯身平衡动作之一。支撑腿直立站稳，上体前俯略高于水平，挺胸展腹；



后举腿伸直，高于水平，脚面绷平双臂分别向两侧平展。　(章王楠)

仰身平衡　武术平衡动作之一。支撑腿伸直或稍屈站稳，上体后仰接近水平；另一腿伸



直向体前上方举出，脚面绷平，挺胸抬头，双臂分别向两侧平展。　(章王楠)

望月平衡 武术拧身平衡动作之一。亦称蝎子倒卷尾、犀牛望月。支撑腿伸直或稍屈站稳，上体前倾拧腰向支撑腿同侧方上翻，挺胸



塌腰转头回视；另一腿在身后向支撑腿的同侧方上举，小腿屈收，脚面绷平，脚底朝上。

（章王楠）

后插腿低势平衡 武术屈蹲平衡动作之一。支撑腿屈全蹲；另一腿挺膝伸直，从支撑



腿后向侧前方平举，脚尖勾起挺胸收腹，上体微侧倾。（章王楠）

侧身平衡 武术俯身平衡动作之一。支撑腿直立站稳，上体侧身前俯成水平；另一腿挺



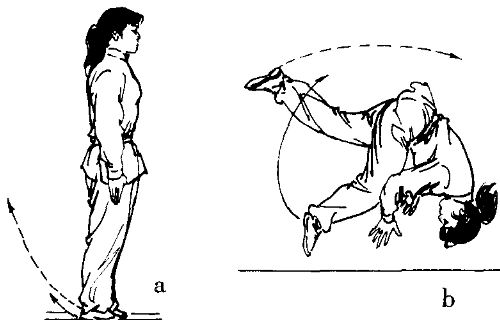
膝伸直平举于体侧，略高于水平，脚面绷平或脚尖勾起。双臂分别向前下方和后上方展出。

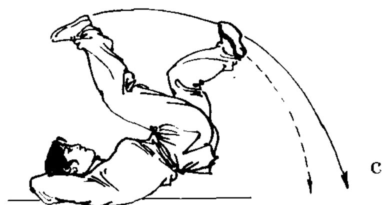
（章王楠）

跌扑滚翻 武术技法之一。泛指身体摔滚、旋转、翻腾的动作。跌扑滚翻动作难度较大，习武者须先学会跌而不伤、跌而有法之术。全面锻炼和提高协调、灵巧、平衡的能力与速度、力量、灵敏等身体素质。套路中有直体、屈体、直腿、屈腿的向前、向后、向侧的各种跌扑滚翻动作。如扑地蹦、扑虎、抢背、侧手翻、前手翻、乌龙绞柱、栽碑、鲤鱼打挺等。

（章王楠）

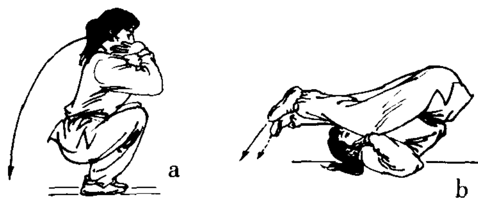
抢背 武术滚翻动作之一。以抢、卧、滚、踼组成。一脚蹬地起跳腾空前跃；另一腿微屈向后上摆起。继而双手向前扶地，低头屈身，肩、





背、腰、臀依次着地向前翻滚一周，轻快圆活，而后迅速起身。（章王楠）

倒跟头 武术翻滚动作之一。全蹲，团上身，两脚微蹬地后坐，臀、腰、背、肩依次着地，腿向后伸，翻滚一周，轻快圆活，继而迅速起身。

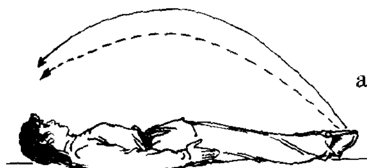




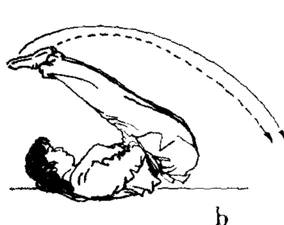
c

（章王楠）

鲤鱼打挺　武术腾翻动作之一。亦称蹬足起。身体倒地后仰，收腹举腿，然后迅速双手



a



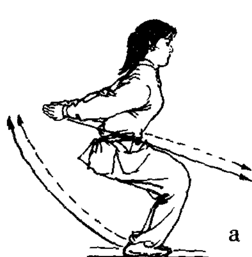
b



c

扶腿挺腹，而腿下打宽不过肩，梗头摆振而起，起立轻快有力。　（章王楠）

扑虎　武术跌扑动作之一。两腿蹬地向前上跃起腾空，双手撑地后，两腿迅速上摆几近倒立。继而屈臂下落，落地要轻，手、胸、腹、



a



b



c

膝、大腿依次着地，两腿稍屈并拢或稍分开，同时撑臂、抬头、挺胸，使身体呈弧形滚动，而后起立。　（章王楠）

栽碑　武术扑跌动作之一。亦称前倾跌。身体挺直提气前倒，双臂屈肘握拳举于胸前，倒



a



b



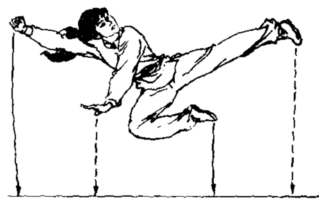
c

地时身体平直，两腿并拢，以两前臂或双掌着地呈俯撑。　（章王楠）

盘腿跌　武术跌扑动作之一。一腿蹬地，一腿上摆伸直，身体纵起腾空转体、屈腿侧



a



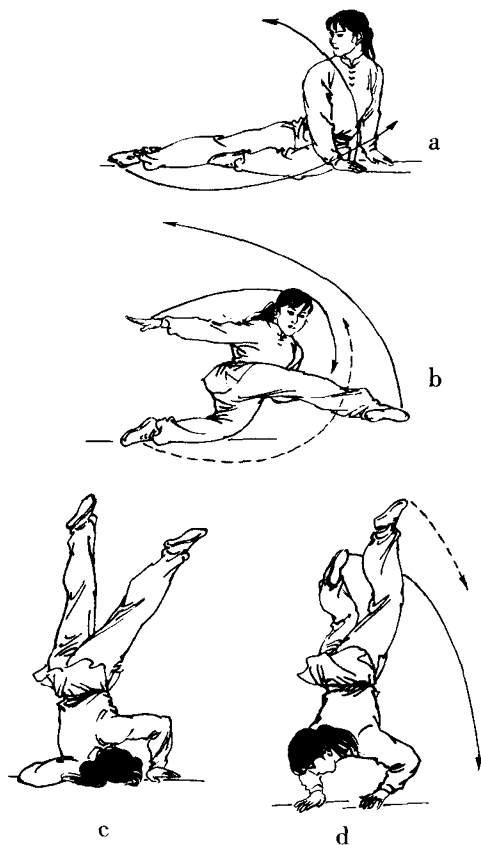
b



c

卧，落地时大小腿与双手同时着地，落地要轻，随即整个身体侧面卧地。　（章王楠）

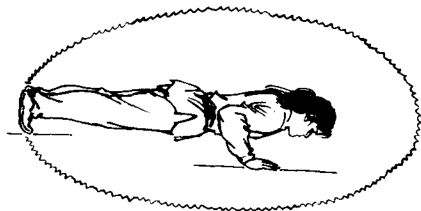
乌龙绞柱　武术滚翻动作之一。简称绞柱。分“硬绞柱”与“软绞柱”两种做法。①硬绞柱：身体仰卧地，两腿依次沿地面水平划圆，举动身体侧滚后上举腿成肩颈倒立，双手撑地站起。具体动作是屈左腿卧撑，身体向左倒至左肩着地时，右腿由左向右水平划圆，左腿亦随之由左向右水平划圆，带动身体右滚至



肩颈着地，继而两腿猛力上举，在空中相绞，幅度要大，成肩颈倒立。②软绞柱：两腿水平划圆带动身体向右滚动一周，绞腿成尘。①②两种动作均要求轻快敏捷。

（章王楠）

扑地蹦　武术跌扑动作之一。身体挺直俯卧，双腿并拢，两脚前掌着地，双臂屈，手撑地，而肘夹紧，以两臂之推力，双脚掌之蹬地及腰背肌之提力，使整个身体在地面上蹦弹，平起平落，轻快连续。通常以头为圆心蹦转一周。

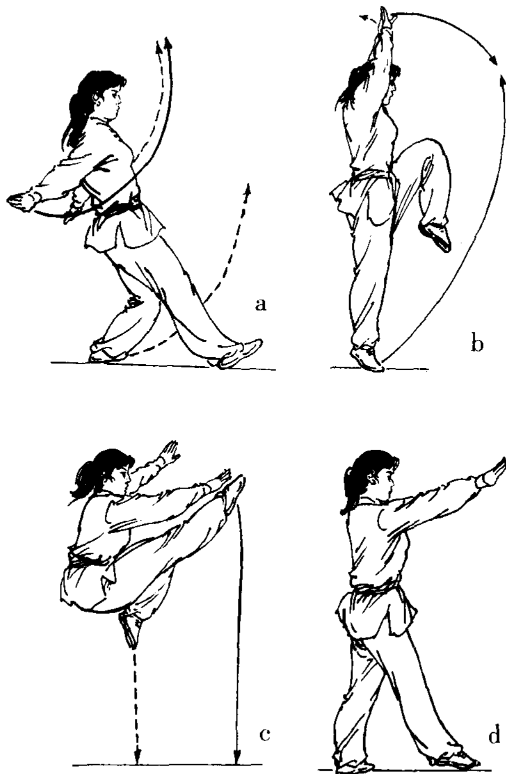


（章王楠）

跳跃　武术基本技法之一类。泛指两脚蹬地起跳，身体腾空完成攻防招术的各种动作。包括直摆与屈伸跳跃、转体跳跃、旋翻跳跃及远窜跳跃四类。如腾空飞脚、双飞脚、腾空箭弹、倒踢、腾空摆莲、旋风脚、大跃步前穿等。

（章王楠）

腾空飞脚　武术直体跳跃动作之一。亦为腾空腿法。古称二换腿、二踢腿；近称二起脚、飞脚。实用武技，旨在于踢。其式分原地、上步、助跑三种。①原地式：左腿伸直向前上摆踢，右脚遂蹬地腾起。待接近最高点时，右脚迅即向前上方弹踢，脚面绷平。同时，双臂上摆，右手背迎击左掌后，再向前下拍击右脚面；左手摆



至侧上方变勾手。左腿屈膝控于腹前。（如图）②上步式：双臂上摆，右脚向前一步蹬地起跳，左腿屈膝提至胸前，继而起跳腿尽量向前上弹踢，脚面绷平，至高点时左手掌拍。③助跑式：为击步或垫步后起跳。落地方法有自然落地和单起单落。

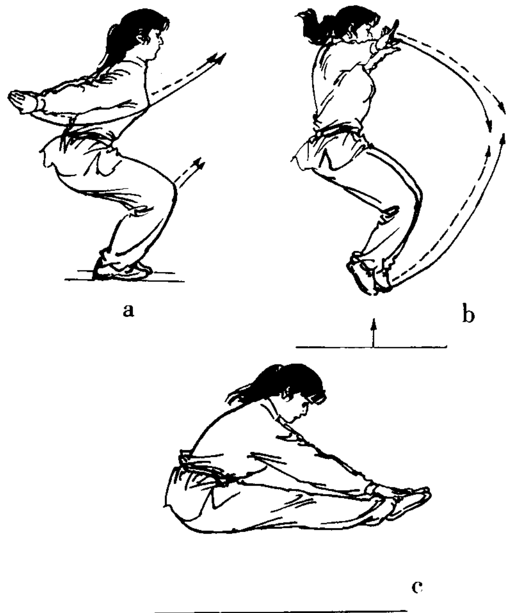
（章王楠）

腾空钭飞脚　武术直体跳跃动作。亦为腾空腿法。右脚向前上一步,左腿伸直上提,右脚遂蹬地起跳腾空。至近最高点时,右腿迅即向



前上方弹踢,脚面绷平。同时左掌向前下迎击右脚面,左腿伸直后摆。　(章王楠)

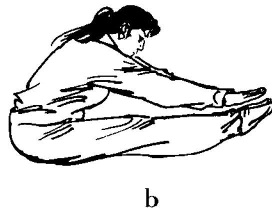
腾空双飞脚　武术直体跳跃动作之一。亦称双飞燕。腾空腿法。双脚原地或上(并)步起跳,屈膝腾空待近最高点时,迅即向前上方弹



踢,脚面绷平。同时上摆之双臂向前落下,双手迎击同侧脚面。　(章王楠)

腾空连环飞脚　武术直体跳跃动作之一。为腾空腿法。右脚上前一步,左腿伸直上摆,右腿遂蹬地起跳腾空,并直腿向前上摆踢,脚面绷平。同时上摆之两臂向前下落下,两手

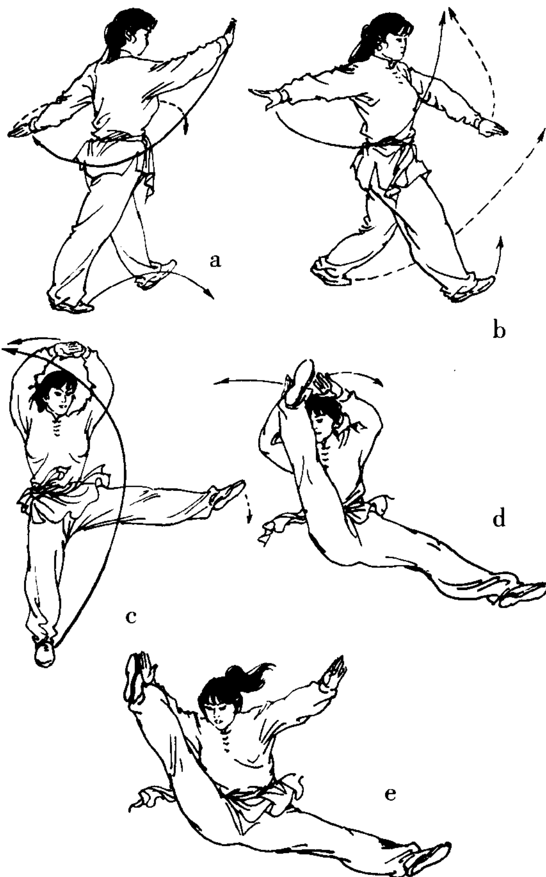




a　b

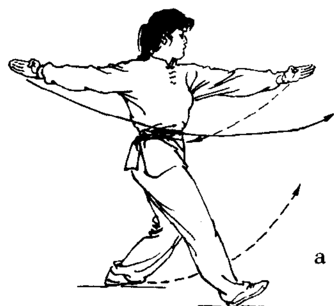
依次迎击同侧两脚面。　(章王楠)

腾空摆莲　武术旋体跳跃动作之一。亦为腾空腿法。又名飞三响。右腿上步,脚尖稍外展,身体微右倾;左腿里合摆动。右脚遂蹬地腾

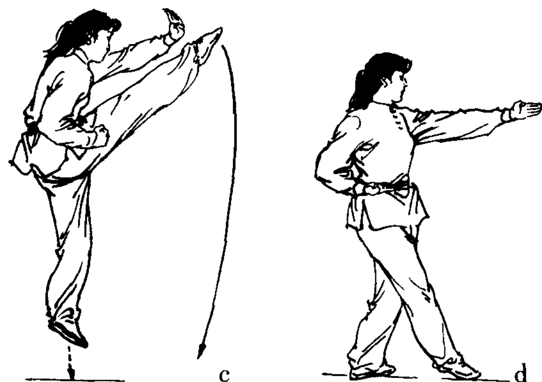


起,在空中做外摆腿动作,脚面绷平,上身随之向右拧转。同时,两手在头上击响(右手背击左手掌)后,再迅速分别向右向左弧形回摆,依次拍击外摆腿之脚面。自然落地,抑或单起单落。　(章王楠)

腾空箭弹　武术直体跳跃动作之一。亦为腾空腿法。右腿上前一步；左腿伸直（或稍屈）上摆。右脚蹬地腾空，待近最高点时，脚尖急向



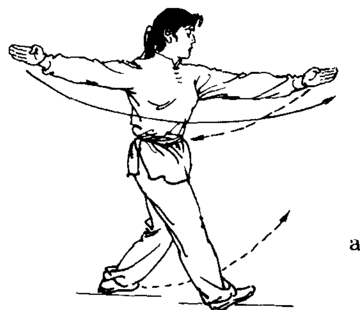




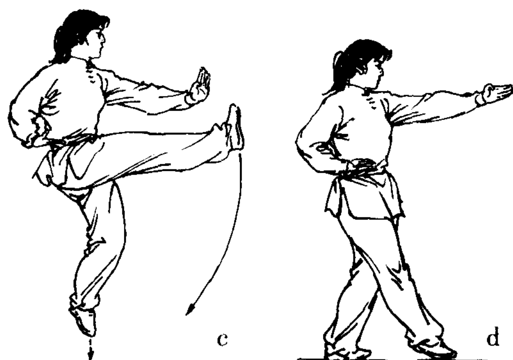
前上方弹踢，脚面绷平，力达脚尖。同时，两手左右分撑或拗势冲拳、推掌，左腿屈膝提控腹前。其势分左右，方法相同。

（章王楠）

腾空蹬腿　武术直体跳跃动作之一。亦为腾空腿法。右腿上前一步；左腿伸直（或稍屈）上摆。右脚蹬地腾空，待近最高点时，脚尖勾紧，急向前上方蹬出，力达脚跟。同时，两手左



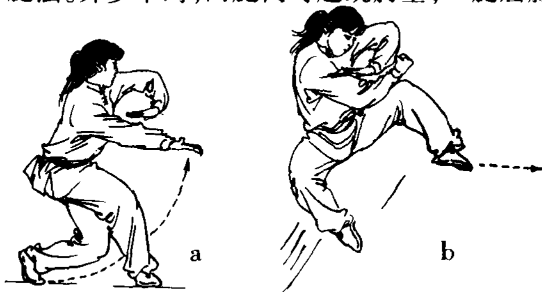


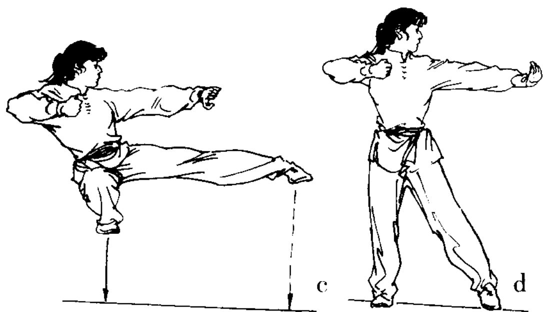


右分撑或拗势冲拳、推掌，左腿屈膝提控腹前。其势分左右，方法相同。

（章王楠）

腾空侧踹　武术直体跳跃动作之一。腾空腿法。并步半蹲，两腿同时起跳腾空，一腿屈膝





上提，另一腿以脚底向同侧方向疾速踹出。脚为水平（或略高）。上体稍倾，两手分撑或架推。此势左右皆可用，方法相同。

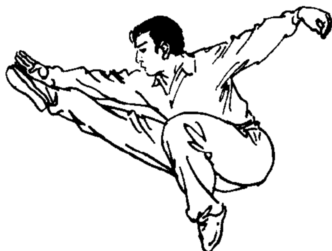
（章王楠）

腾空倒踢　武术直体跳跃动作之一。为腾空腿法。并腿半蹲，上身稍前俯，而腿同时起跳腾空，一腿自然伸直下垂；另一腿用力向后上方摆踢，脚面绷平，上身挺胸后仰与腿成环



形，以脚底接打头部。双臂向后上抡摆。此势左右腿皆可用，方法相同。（章王楠）

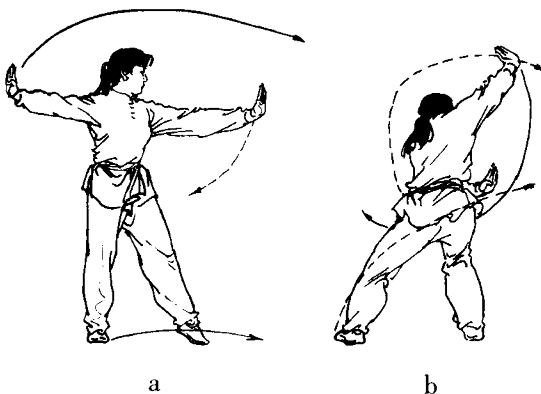
腾空转身飞脚　武术转体跳跃动作之一。腾空腿法。右脚起跳腾空，身体在空中向



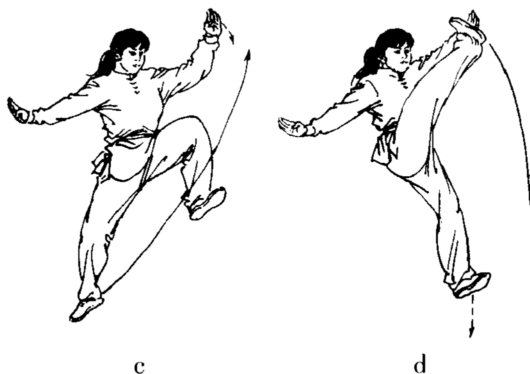
右转180°接做飞脚；左腿拖于身后，或提控于腹前。虽可做左势腾跳转身飞脚但较少用。

（章王楠）

旋风脚　武术旋体跳跃动作之一。腾空腿法。两腿开立，两臂向左上方用力抡摆。左腿伸直或屈提亦向左上摆动；右腿遂蹬地腾起伸直，上身借势向左上翻转，脚掌内扣贴面里合。身体在空中转动约270°时，左手于头左上



a　　b



c　　d

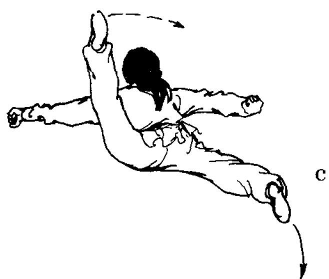
方拍击右脚掌。拍击后，身体继续旋转至360°，两脚依次落地。身体急速旋转卷地而起如旋风状，遂得其名。其做法有原地、上步、助跑三种。

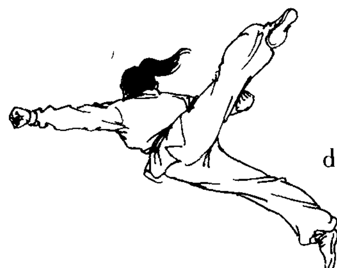
（章王楠）

旋子　武术旋转跳跃动作之一。腾空腿法。两腿开立，上体右转前俯并猛向左后摆头甩腰，两臂遂自右向左后弧形平抡。继而，左脚蹬地腾起。右、左腿先后向后上摆挑。同时抬头挺胸，身体在空中呈反弓形平转360°，两腿依









次落地。套路演练中有原地、开步、插步、连续旋子，旋子扫棍，旋子扫鞭，旋子扫刀等。

（章王楠）

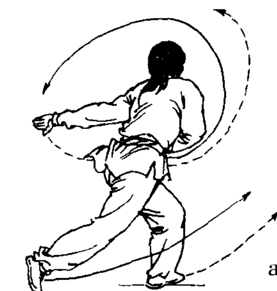
拉腿翻身跳 武术旋体跳跃动作之一。左脚向左横出一步，左手自内向左上弧形抡摆，右手向后下摆动。继而右脚向左上步腾跳，左脚伸直向上翻摆。同时双臂向下向左上立圆



抡摆，上身遂向后上翻转，两腿在空中大分，右腿伸直拉于身后。

（章王楠）

大跃步前穿 武术远窜跳跃动作之一。左脚向前跨步腾起，右腿屈膝前摆，左腿向后上







撩摆，小腿略屈，脚面绷直。同时双手由前向上摆托身体在空中呈反弓形。双脚依次落地。

（章王楠）

手法 武术技法之一类。手的各部位攻防技法的总称。因手型不同，又分拳、掌、勾、指、爪等法。拳种不同，技术风格亦不尽相同，但均

以打为主，快利为要，手法的运用和练习，皆要求内、外合一。长拳常用拳掌，南拳擅用指爪。主要拳法有冲、砸、勾、挑、格、架。主要掌法有推、劈、撩、按、搂、插。主要指法有标、点、钻、拔。 （王玉琳）

贯堂手 少林拳手法之一。一手搂架，另一手握拳由外侧弧形贯打对方腋窝。步取顺势，稍侧身，拧腰发力。 （王玉琳）

托手 少林拳手法之一。亦名托天手。一手上托，另一手向侧后下钩。此手法用于托起对方膀臂后，乘机击其肋胁部位。托手又分左右势。 （王玉琳）

抄手 武术手法之一。由下向上抄起对方手臂或腿脚的手法。 （王玉琳）

吞手 武术手法之一。金一明著《武当拳术秘诀》释："吞者，咽也，非吸字之运气也。咽为形，设为主，与吐字相反。防内外上中下五门，披、拦、截、砍，双分手，双盖手，来势勇猛，即变此手法。……。退步在吞，进步在吐。然必有吞，而后有吐"。 （王玉琳）

采手 螳螂拳手法之一。以腕关节为轴，手由内向外或由外向内缠绕采拿。

（王玉琳）

沉海手 武术手法之一。泛指击打对方尾骨处的动作。《拳剑指南》："凡击人之尾脊，名沉海手。 （王玉琳）

换枕手 武术手法之一。泛指以手拍击对方后脑的动作。《拳剑 指南》："凡暗自敌人背后出手拍破敌之后脑，名换枕手。"

（王玉琳）

软手 太极拳手法之一。犹"病手"，认为纯柔无刚，难以推掤化发，多指初换劲者，为避免偏刚而失之过软的手法。

（王玉琳）

抽手 八卦掌手法之一。手心朝上，由前向后下拉回的动作。 （王玉琳）

牵手 武术手法之一。牵即带，借对方来力而带之。金一明著《武当拳术秘诀·字解诠解》："牵者，带也，乃彼强我弱，手交即牵，使彼立止不定，借彼势力，为吾伸缩之用也。"

（王玉琳）

封手 少林拳手法之一。以我手封堵（关）对方之手、肘，使之不能变化出招。

（王玉琳）

挠手 通臂拳手法之一。直臂向内钩挂的动作。 （王玉琳）

垫手 武术手法之一。为对手作陪练的手法。 （王玉琳）

带手 八卦掌手法之一。臂内旋，手心向下，虎口张开，由前向后下拉的动作。

（王玉琳）

牵沿手 少林拳手法之一。亦称猿手、阴阳回环手。双手体前作顺逆式环转。交手时，可在转绕中取格、拦、封、搂、牵、推等势。

（王玉琳）

点睛手 螳螂拳手法之一。拇指、食指、中指伸直，其余指微屈，点击对方眼睛。

（王玉琳）

晃手 八卦掌手法之一。亦称慌手。泛指以一手作虚着，引起对方注视，乘势用尚未动作之手或腿击其未作防势之处。

（王玉琳）

破瓜手 少林拳手法之一。"破瓜"即指破面。以单(俯)拳直击对手人中穴。倘对方先出手,则另手辅以格挡或搂盖。

(王玉琳)

穿臂 八卦掌手法之一。亦称上格。臂由屈到伸,掌指并拢向斜上方沿对方劈下之臂的下缘上伸,使对方劈劲沿己之小臂滑泄。

(王玉琳)

铁帚手 少林拳手法之一。以掌突猛挥扫对手双眼。或实击以伤目,或虚势以障眼。

(王玉琳)

剪手 少林拳手法之一。又名金叉手,双阳踏手。两手分开,向内平行截砍而相交剪。一般为阳手相剪,分即变阴手,乘势插点对方肋、咽、目等部位。 (王玉琳)

钩手 通臂拳手法之一。即钩挂之意,以己手钩挂对方之手,不使逃手。

(王玉琳)

随手 武术手法术语。倘对方以滚手进击,可随对方的滚转而缠拿,左右斜引,使之落空。 (王玉琳)

掳手 武术手法之一。五指卷屈抓握对方手臂,随即向怀里上引、斜拉。 (王玉琳)

援手 武术手法之一。一手动势未落,即用另一手以援救之。 (王玉琳)

领手 武术手法之一。臂微屈,掌心向上,用托劲向上领对方进攻的肢体。向恺然等著《拳术·论领手》载:"领手之用,无分正侧,凡上半部来之手,俱可以领手应。"

(王玉琳)

圈手 武术手法之一。亦称圆手。即举手划一圆圈之意。 (王玉琳)

插手 武术手法之一。用掌、指直击对方,金一明著《武当拳术秘诀》云:"插者,刺也。坚而入之也。……全在一股坚劲之功。"

(王玉琳)

捺手 武术手法之一。捺即按之意。金一明著《武当拳术秘诀》云:"捺者,按也,吾手练熟一股沉重活动之力,跟彼方向,沉按不离,为吾得展施之用也。"其诀曰:"捺字原理拍字连,披拦按抚意沉然,未沾粘处分虚实,个裹玄机在两肩。" (王玉琳)

提手 武术手法之一。对手近逼正面,我已不及用掌应招,遂曲腕屈肘,循腿因肩之势往上提,以手背击对方之下颚。

(王玉琳)

逼手 少林拳手法之一。在以封手应招的同时,乘势进步发力逼位,使对手立足不稳而失势。 (王玉琳)

撇手 武术手法之一。对手直来,我直应招不及,则转侧面而避其锋,以我腕向下压对手之腕再进。 (王玉琳)

照风手 少林拳手法之一。又称招风手。单拳由外侧弧形贯打对手耳根,力达拳面的动作。倘对方先出手,则另手压封,而后迅即走外。 (王玉琳)

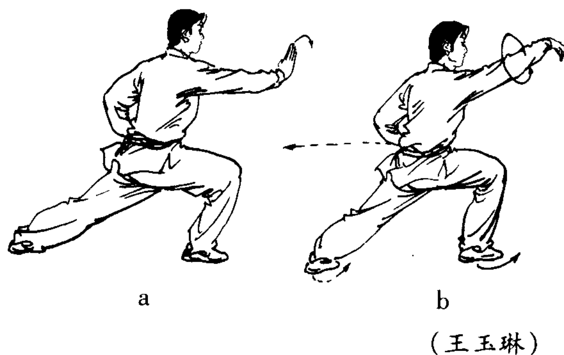
灌穴 武术手法之一。打击对方肩窝合缝凹处之动作。 (王玉琳)

撞碑手 武术手法之一。泛指直击对方之胸膛的动作。 (王玉琳)

掛边手 武术手法之一。泛指击打对方之肋下空处的动作。少林拳法为,一手搂格,另一

手握拳，顺势侧身，拧腰助力，由外侧弧形贯打对手肋下。（王玉琳）

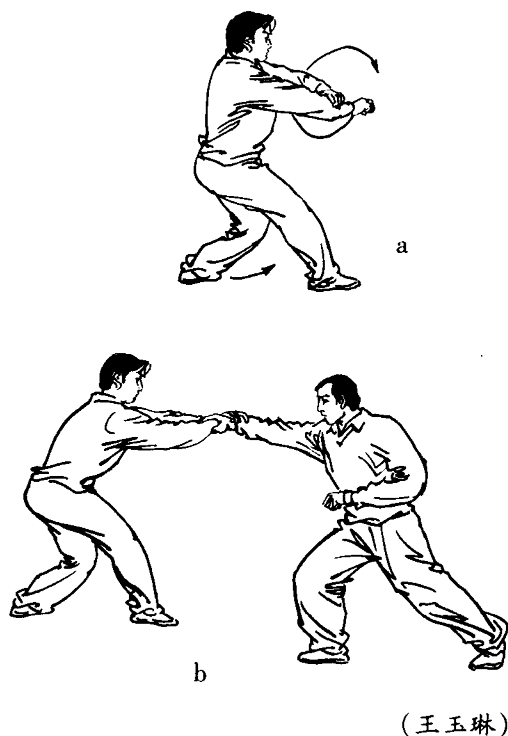
刁手　武术手法之一。手腕由伸到屈，向内或外刁捋，力达手指，常与捋手结合使用，化解对方进攻手的劲力。



a　b

（王玉琳）

缠手　武术手法之一。以腕关节为轴，手由内向上、向外缠绕。缠手常与拿法结合使用。

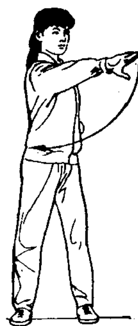


a

b

（王玉琳）

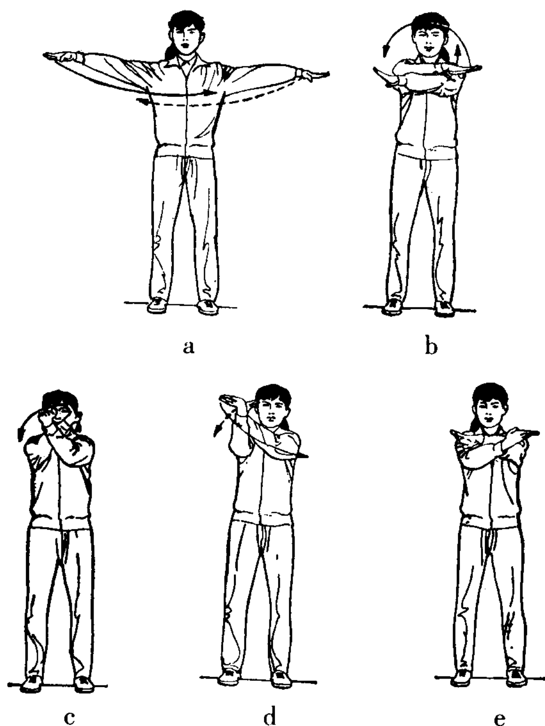
搂手　武术手法之一。手心朝外，由前向外向后弧形搂拨，力达掌外沿。主要用于防守对



方上肢进攻或搂击对方下肢。

（王玉琳）

舞花手　武术手法之一。两手张开如花叶，两臂交叉，以腕或肘或肩为轴绕环。①小舞花：两手相交，以掌根为轴，翘腕往复转绕。②大舞花：两臂交叉，以肘关节为轴往复转绕。



a　b

c　d　e

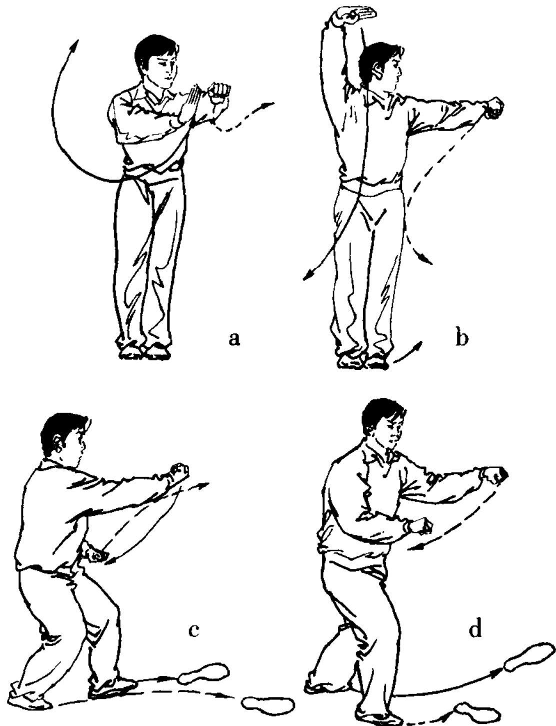
舞花手主要用于架挡由上向下击打的拳或掌，并迅速由防守转为进攻，拿住对方的手臂。（王玉琳）

金钱穴　①穴位名，即太阳穴。②武术手法之一种。泛指击打对方左右太阳穴的动作。

《拳剑指南》云："凡打击敌人之两太阳穴称金钱穴。" （王玉琳）

拳法 武术手法之一。攻防格斗技术的拳势招法的总称。一般拳面主冲、点、抄、贯；拳轮用于扫、截、劈；拳背主砸、鞭，拳心用于撩、压等。另外，不同拳种的拳型，拳法各有侧重，发力也各有特点。北方拳善长打，多用冲、劈、横、撩诸法；南拳擅短击，多使挂、撞、抛、鞭等式。 （王玉琳）

横拳 武术拳法之一。①长拳拳法。直臂自侧面向前、向后平扫横击，力点在前臂及拳背或拳轮、拳眼。②劈挂拳拳法。亦称横崩。一手握拳，以腰带臂，由异侧向同侧拦腰横击。③形意拳拳法。歌谚有云"起手不离横"、"凡动则有横"。动作为：一手握拳（拳心向



上）在体前平举；另一拳沿其前臂下方经异侧斜前方外旋并向同侧前方冲出，拳心由下转向上，高与胸平，力达拳面。要求，顺肩垂肘，横拳不见横。主要用于击打对手的头、胸、肋等部位。 （王玉琳）

钉拳 南拳拳法之一。屈肘，拳自上向下击，用力短促，力达拳面。 （王玉琳）

插拳 武术拳法之一。拳向前、向侧等不同方向插击，动作迅速，力达食指、中指、无名指的第二、三节指骨。南拳中一般用羌子拳手型做前插、上插、反臂斜下插。

（王玉琳）

圈拳 通备拳拳法之一。又名圈捶。一手握拳，拳心向下，出拳时，以腰带臂，臂微屈，腕内扣，高与耳平，力达拳面，由外向里弧形横击。该拳法主要用于击打人的头、面等部位。螳螂拳亦有此法，分里、外圈捶。

（王玉琳）

斩拳 武术拳法之一。①通备拳拳法。以拳轮为着力点，以前臂为半径，由上向下成斜行斩击。发力要有弹性，向内侧斩击为内斩拳；向外侧斩击为外斩拳。②长拳拳法。竖肘握拳，由外上朝内下斜向斩击。另外，劈挂拳、红拳、南拳等多用此拳法。该拳法用于斩击对方进攻的手臂或击打对方的下腹部等。

（王玉琳）

搠拳 通备拳拳法之一。搠含刺、扎之意。手握成振拳，松肩伸臂，由后向前突然击出，冷弹疾抽，放长击远，高与面平。搠拳主要用于击打对手的面、胸要害处或薄弱部位。

（王玉琳）

截拳 武术拳法之一。握拳屈肘，由胸前向同侧斜下方截击（亦有向上方截者），力达拳轮。出拳要求截猛收疾，发力用弹劲。长拳类拳种及翻子、戳脚等拳多用此拳法。

（王玉琳）

假拳 武术拳法之一。伪法之意，亦称虚拳。泛指声东击西的各种拳法。《拳剑指南》云："假拳最要之诀，出拳须神速，如欲击敌之额

部，先用左手向敌人之胸部做攻击之势，敌手注意掩护胸部，我即乘隙，猛向颔部击去，……”（王玉琳）

点捶 螳螂拳拳法之一。紧握拳，凸出中指根节，向前点击。主要用于击打对手的胸、肋等部位。（王玉琳）

扑翼 武术拳法术语。两手握拳，拳心向下，两臂由下向侧上方用力上击，势如鲲鹏展翅，故名。（王玉琳）

飞拳 少林拳拳法之一。拳心向内或向下，由胸前向同侧斜上挥击，力达拳背或拳轮。（王玉琳）

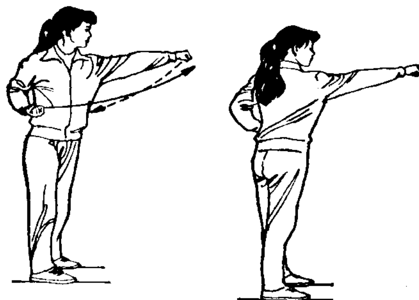
正拳 太极拳拳法之一。所握之拳虎口朝上，向前伸出或者向里收回。用拳时绝少转腕转膀，乃唯一没有旋转动作的拳式。（王玉琳）

抖拳 武术拳法之一。亦称弹拳。由腰、肩、肘及腕发出一种弹力，使拳向前或向左、右抖动击出，力达拳面或拳背。（王玉琳）

标拳 少林拳拳法之一。由拳心向上，臂内旋向前冲出成拳心向下，拳面向前的冲拳动作。（王玉琳）

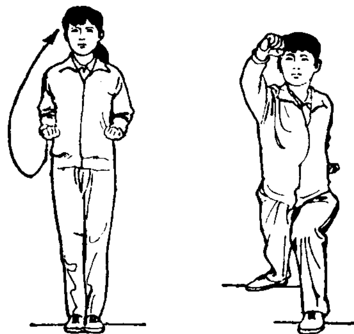
探拳 通备拳、劈挂掌拳法。亦称探海拳。拧腰切髋、吞胸顺肩，手成俯拳由后经髋（腰）侧向前上击出，力达拳面，高与头平。此拳法用于迷惑、试探对手，伺机寻打，无机则为虚招。（王玉琳）

冲拳 武术拳法之一。拳从腰间（臂由屈到伸）直向某一方向冲击，力达拳面。依臂型分有旋臂冲拳和直臂冲拳；依拳型分有平拳和立拳；依方向分有前冲拳、侧冲拳、上冲拳和



下冲拳。此拳法主要用于正面击打对方之面、胸等部位。（王玉琳）

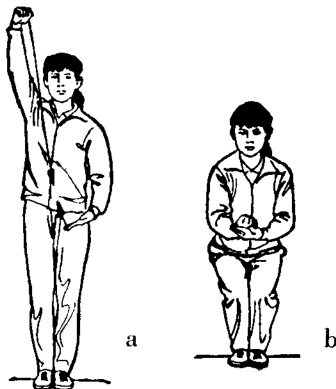
贯拳 武术拳法之一。拳从侧下方向斜上方弧形击打，臂微屈，拳眼斜向下，屈腕，力达



拳面。分上贯、下贯及单贯、双贯。主要用于击打对方之头部太阳穴、耳等部位。

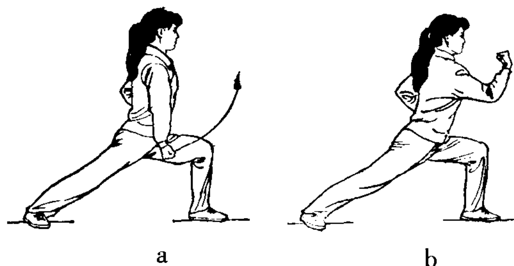
（王玉琳）

砸拳 武术拳法之一。一臂上举，尔后屈臂并迅速有力地向下砸击，拳心向上，力达拳



背。在长拳、陈式太极拳中常有此拳法，主要用于自上而下砸击对方某一部位。陈式太极拳称其为金刚捣碓。（王玉琳）

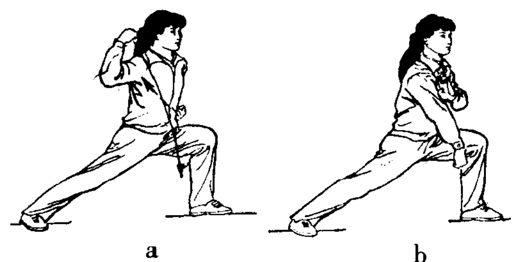
抄拳 武术拳法之一。臂微屈，拳心向内，拳高不过头，自下向上方抄起击打，力达拳



a b

面。主要适用于击打对方之面、下颌、胸、腹等部位。（王玉琳）

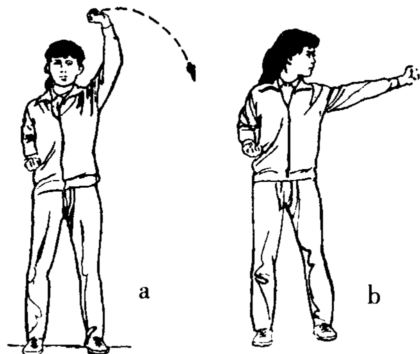
栽拳 武术拳法之一。因其拳动作似“栽插”而得名。臂由屈到伸、自上向下或前下方迅速栽插，力达拳面。主要适用于击打对方的



a b

腹、裆等部位或解脱被抓之手臂顺势击打对手的下半身。（王玉琳）

劈拳 形意拳基本拳法之一。臂伸直自上向下劈击，力达拳轮。劈拳分前劈、侧劈和抡

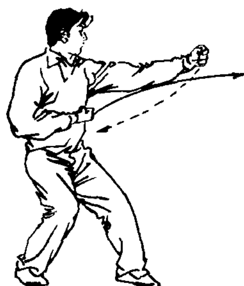


a b

劈。抡劈要抡成立圆劈击。歌诀云：“劈拳似斧性属金，……”。动作要求：一手握拳，由腹经胸至口前、外旋臂、拳心向上，随即臂内旋前伸、拳变掌劈出，手指高与鼻平，沉肩垂肘，力达掌根。主要用于劈击对方之头、面、颈、肩、胸等部位。

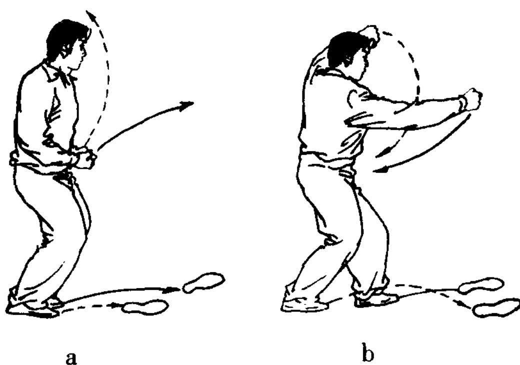
（王玉琳）

崩拳 形意拳基本拳法之一。一手握拳（拳心向上）在腰腹侧，直向前内旋冲出，肘微屈，



顺肩垂肘，前臂平直，虎口向上并与前臂呈一水平面，高与肋平，力达拳面。歌诀云：“崩拳似箭性属木……”。主要用于崩击对方之腹、肋等部位。（王玉琳）

炮拳 形意拳基本拳法之一。一拳拳心向里，屈臂垂肘，拳由肚脐经胸前向上钻至下颏

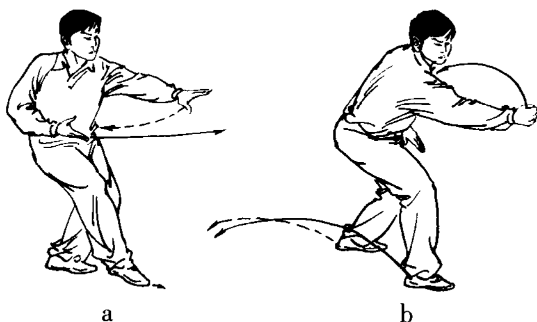


a b

再边内旋边上架于头部额角处，拳心转向外。同时，另一拳向体前冲出，虎口向上，高与胸口齐，顺肩垂肘，力达拳面。歌诀云：“炮拳似炮性属火……”。

（王玉琳）

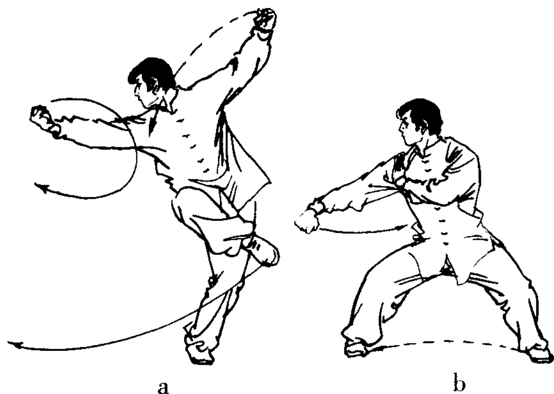
冲点拳 通臂(背)拳拳法之一。亦称钻心炮。拳从腰间直向前冲点,手型常用尖拳。动作要脆、弹、快,力达拳尖。主要用于攻击对方



之胸口、两肘等部位或致人伤亡的穴位。

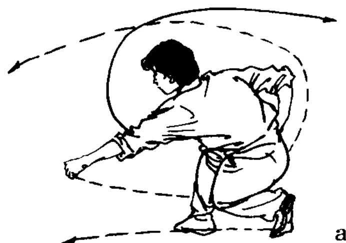
(王玉琳)

撩拳 武术拳法之一。由下向前上或后上弧形撩击,高不过腹,力达拳心、拳背或拳轮。主要撩击对方之阴部。



(王玉琳)

挂拳 南拳拳法之一。拳自上向下扣击,动作要快,力达拳面。依手臂的运动幅度及方向





不同,分短挂、长挂、斜挂;两拳在体侧同时扣击,则称双拳分挂。

(王玉琳)

鞭拳 南拳拳法之一。取其动作似鞭子抽打之象而命名。臂由屈到伸,拳弧形由前向后击打,力达拳背。动作迅捷,出拳快,收拳亦快。主要用于击对方之面、胸、肋等部位。依手臂运动幅度不同,分长鞭、短鞭;两拳在体侧同时击打,则称双拳分鞭。

(王玉琳)

扫拳 武术拳法之一。拳自左向右或自右向左扫击。动作要求臂伸直,力达拳背或拳眼、拳轮。主要用于扫击对方之头、颈、胸等部

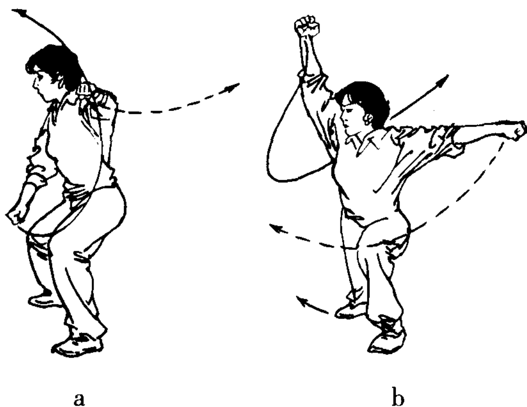




位。依手臂运动方向及路线不同,分向里横扫、向外横扫、向里斜扫、向外斜扫。

(王玉琳)

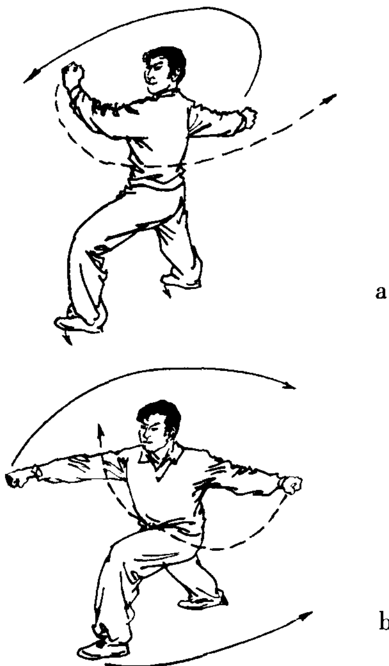
抛拳　南拳拳法之一。臂微屈,拳自下向上呈环形运动,力达拳眼及前臂桡骨侧。主要用于防守。



a　b

(王玉琳)

盖拳　南拳拳法之一。臂微屈,拳由上而下呈弧形遮压并击打,力达拳面。主要用于击打对方之头面部。

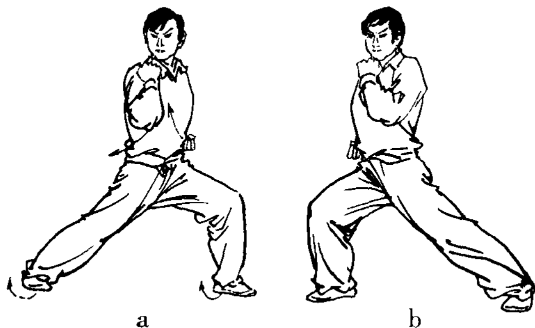


a

b

(王玉琳)

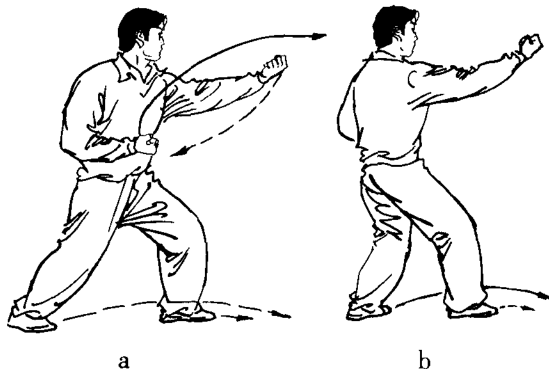
撞拳　武术拳法之一。肘屈或微屈,拳短促用力向前撞击,力达拳面。主要用于攻击对方之胸、腹等部位。依撞拳距离分长撞、短撞。



a　b

(王玉琳)

钻拳　武术拳法之一。①形意拳的钻拳:拳经胸前直向前上外旋钻出,拳心斜向上,高与鼻平;顺肩垂肘,臂微屈,力达拳面。②通臂拳的钻拳:前臂外旋,拳心转向上经身前向前方钻出,高与鼻平或与肋平。



a　b

(王玉琳)

掌法　武术手法之一类。手掌攻防技法的总称。掌的不同部位掌沿、掌心、掌背、掌根、掌指技法各有侧重。一般①掌沿主劈、砍、削、截;②掌心主扑、扣、按、搧、托;③掌背主掸、摔、提、盖;④掌根用于推、撞、塌、掖;⑤掌指主穿、插、缠、兜、挑等。另外,还有一些运用手的技法动作,以手或手和臂的动作效果命名,其运动路线有随机性,因势利导,例如:点睛手、随手、牵沿手等。　(王玉琳)

挂掌　武术掌法之一。松肩伸臂,侧掌由下

向上挂，力达虎口。主要用于防守，贴住对方进攻的手臂，顺势化解其攻击力。

（王玉琳）

扑挂掌 通备劈挂拳掌法之一。上体含胸收腹，两臂腹前交叉，由下向上分挂，松肩伸臂，经头上向双侧反臂疾速摔击，前臂外旋，掌背向下击于臀部两侧。

（王玉琳）

打横掌 通备拳掌法之一。简称打横、横掌。手臂由异侧向同侧平胸挥臂横击。掌背掌沿向前，以腰发力，腰随臂转，松肩伸臂，含胸收腹，力达掌背或掌沿。

（王玉琳）

撩阴掌 武术掌法之一。掌由下向前上撩击对方裆部。多与掤架、搂格等动作配合使用。（王玉琳）

摆掌 八卦掌掌法之一。手臂平举，向左、右侧平扫，力达掌沿。（王玉琳）

摔劈掌 通背（臂）拳掌法之一。简称劈掌。侧掌由上向下松肩松掌，伸肘伸臂直劈出，放长击远，力达掌沿。势向前下为前劈；向侧前下为斜劈；立圆下劈为抡劈。

（王玉琳）

托天掌 通备劈挂拳掌法之一。手掌由下向上贴胸翻转上托至头上，掌心朝上，掌指朝侧，伸肘，伸臂，力达掌心。

（王玉琳）

托阳掌 通备劈挂拳掌法之一。掌心朝上，掌指朝前，由下向上托，高不过头，力达掌心。一手上托为单托掌；两手上托为双托掌。（王玉琳）

列掌 通臂拳掌法之一。泛指掌由傍侧做击打的掌法。《通臂拳浅释》："列掌，列者傍也，由傍侧击之掌。"（王玉琳）

老阴手 武术掌法术语。臂外旋至手心朝外，虎口向下的掌式。（王玉琳）

老阳手 武术掌法术语。臂内旋至手心向外、小指侧向上的掌式。（王玉琳）

阴掌 通臂拳掌法。泛指以掌心做击打的动作。《通臂拳浅释》："阴掌，以掌心击打也。"

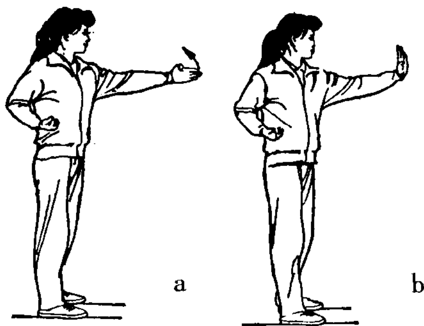
（王玉琳）

阳掌 通臂拳掌法。泛指以掌背击打的动作。《通臂拳浅释》："阳掌，以掌背击打也，即引手掌也。"（王玉琳）

勒摔掌 通备拳掌法之一。简称摔掌。分正摔与反摔。①正摔：掌心朝下，大臂由后向上向前而下挥动，摔击地面；②反摔：手背朝下，挥动大臂，滚旋小臂，经身体异侧向下摔击。抡摔时，松肩伸臂，放长击远，着力时手掌陡然用力。（王玉琳）

推掌 武术掌法之一。由腰间向前旋臂或直臂立掌推击，速度要快，力达掌根或掌外沿。推掌分单推掌、双推掌、横推掌和工字双推掌等。（王玉琳）

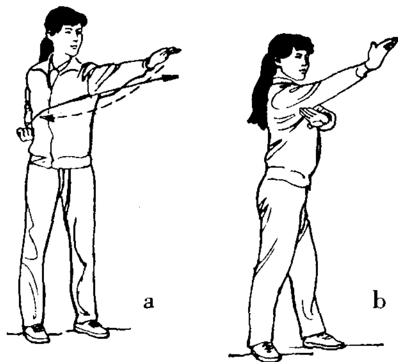
挑掌 武术掌法之一。臂由下向上、翘腕、挑指成立掌，手腕迅速下压，力达四指。挑掌



分直臂上挑、屈肘上挑两种。常与沾、带、领动作相结合,形成积极防守或解破对方的防守。

（王玉琳）

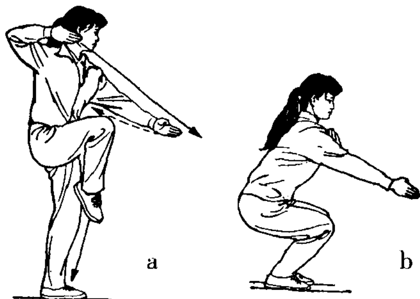
穿掌 武术掌法之一。臂由屈到伸,沿身体某一部位穿出,力达指尖。适用于攻击对方之



眼、喉、肋等要害或薄弱部位。依穿掌方向的不同分前穿、后穿、侧穿与上穿。

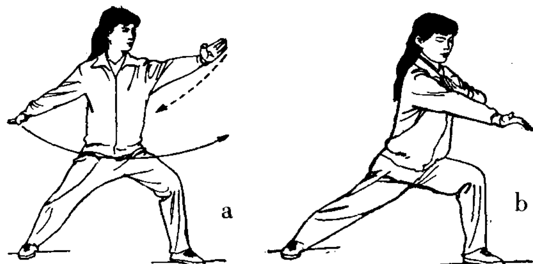
（王玉琳）

插掌 武术掌法之一。沉肩,臂由屈到伸,直腕,掌指向某一方向插击,力达指尖。多用于



解脱被拿手臂,顺势插击对方的腹、肋等部位。 （王玉琳）

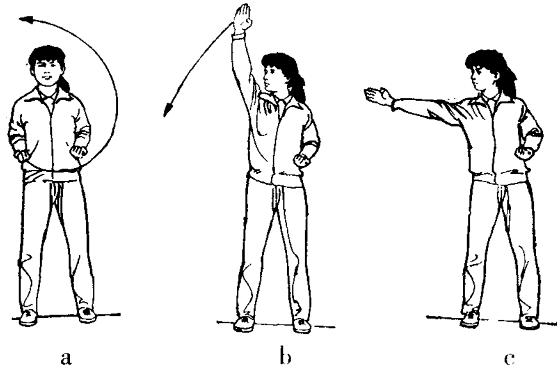
撩掌 武术掌法之一。臂直、抖腕、掌心向



前,自下向前上方弧形撩击,力达掌心,速度快,高不过腹。主要用于撩击对方的阴部,多与掤架、搂格等动作配合使用。

（王玉琳）

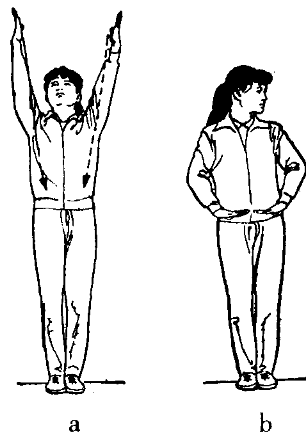
劈掌 武术掌法之一。直臂由上向下侧掌劈击,力达掌外沿。①通臂(背)拳劈掌:抡成立



圆向下劈击,要求冷、弹、脆、快。②劈挂掌劈掌:要求松肩伸臂,大开大合。

（王玉琳）

按掌 武术掌法之一。小臂内旋翻肘,手掌自外向内向下,或自上向下按压至腹前,手心

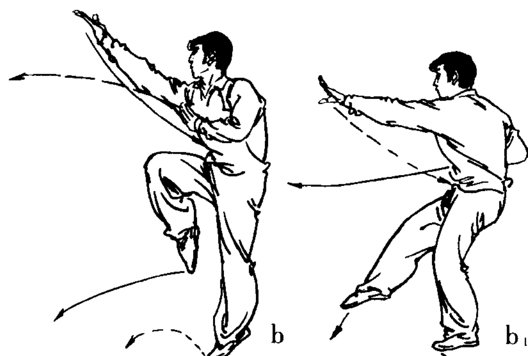


向下,力达掌心。主要用于按压对方进攻的拳、臂或脚、腿。 （王玉琳）

拍掌 武术掌法之一。俯掌,直腕,快速有力下拍,力达掌心(见 $a \sim a_1$)。①通臂(背)拳拍掌:松肩、直臂、伸肘,放长击远(图 $b \sim b_1$)。②南拳拍掌:臂微屈,劲力脆、猛。另外还是劈挂







拳的基本掌法之一。（王玉琳）

亮掌 武术掌法之一。垂臂微屈，松腕，掌心朝下，自下向外上方摆起，突然抖腕、翻掌，

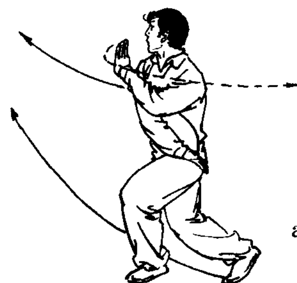


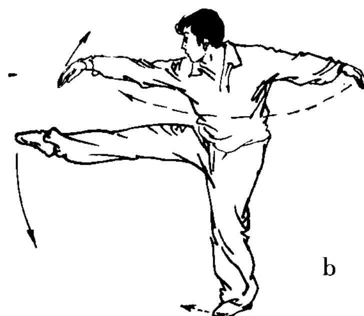


举于体侧或头上。常用于套路中的定势。

（王玉琳）

掸掌 通臂拳掌法之一。上臂平举，松肩前臂亦放松，突然抖腕甩掌向前掸击，掌心朝

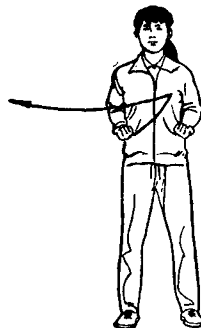




上，力达掌背、掌指。主要用于击打对方的面、耳等部位。依掸掌运动路线不同分直掸与斜掸。

（王玉琳）

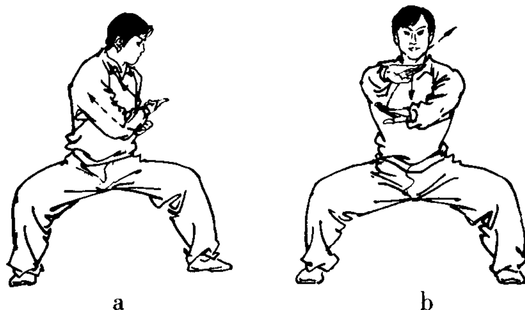
砍掌 武术掌法之一。仰或俯掌向左或右砍击，其力点在掌外沿。主要用于砍击对方的颈部。





（王玉琳）

切掌 武术掌法之一。俯掌沿另一臂上（下）方向前切出，力点在掌外沿。主要用于隐

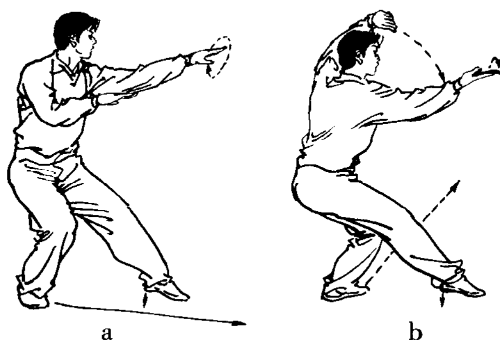


a　　　　　b

避性攻击。切掌分下切、单切与双切。

（王玉琳）

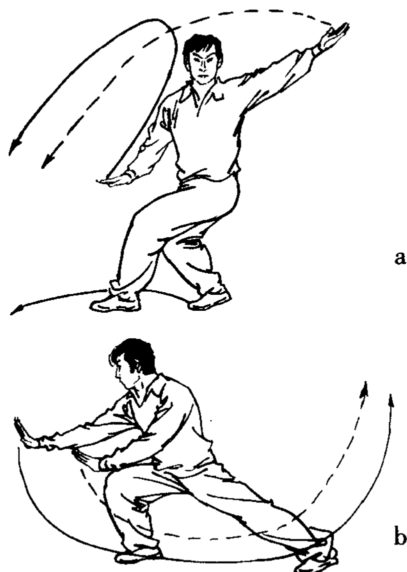
托掌　武术掌法之一。沉肩垂肘，仰掌由下向上托，力达掌心。托掌常与带、引等动作结



a　　　　　b

合，用于防守中化解对方的劲力。另亦指手型之方位。（王玉琳）

伏掌　武术掌法之一。屈臂内旋，掌心下按。属防守性掌法，主要用于阻挡、化解对方的

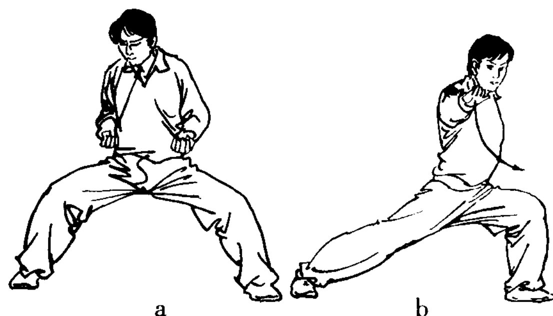


a

b

进攻。（王玉琳）

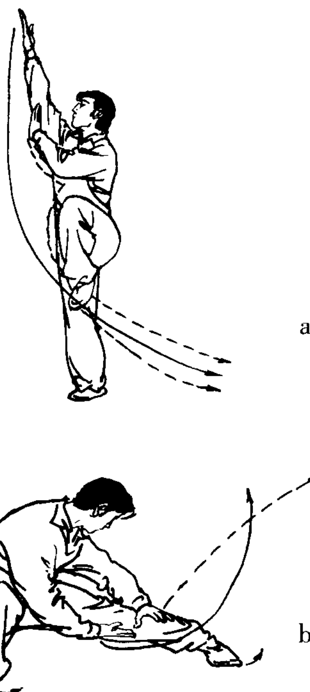
标掌　南拳掌法之一。收臂，短促用力地向前伸掌，力达掌指尖。依手型不同，分直掌前标俯掌前标与仰掌前标。



a　　　　　b

（王玉琳）

抹掌　武术掌法之一。俯掌沿另一臂上方向前柔劲抹出，力达掌外沿。抹掌常同勾踢脚



a

b

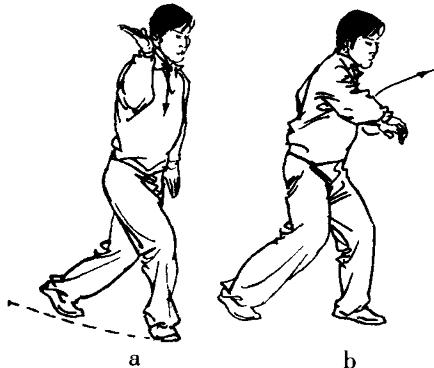
法组合使用，抹对方的头面、颈或肩等部位，使对手失去平衡而跌倒。（王玉琳）

掖掌　武术掌法之一。①通备拳掖掌：松肩，仰掌前伸，待手臂接近伸直时，前臂突然内

旋、掌心转向下并向前成横掌击出，力达掌外沿。②八卦掌掖掌：臂内旋成手心向后下（手指向前），掌沿肋向侧下方按出，力达掌根。掖掌主要用于进攻对方的胸、腹等部位。

（王玉琳）

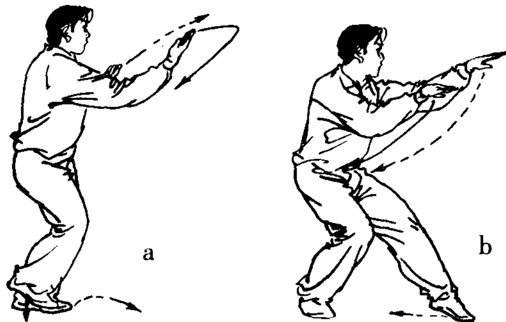
拨掌　八卦掌掌法之一。臂微屈且内旋，屈腕、指尖向下向体左或右外侧拨动，力达掌外



沿。主要用于格挡化解对方的进攻。

（王玉琳）

探掌　武术掌法之一。臂微屈，仰掌或俯掌经胸或口迅速向前探伸，力达指尖。常用于迷惑对方，虚虚实实，指上打下。



（王玉琳）

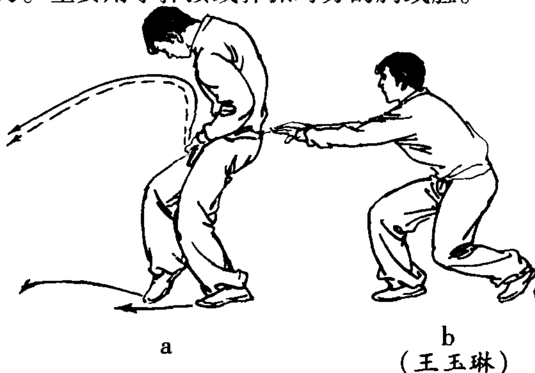
双撞掌　武术掌法之一。双掌向前撞击。①八卦掌掌法：孙禄堂《八卦拳学》述："双手推者，即双撞掌也"。臂肘屈圆，指尖斜相对，力达掌心。②通备拳双撞掌：两手从腰间侧身向前撞击，上体随之侧倒，两臂与上体成一整劲，两手虎口上下相对、宽与肩同，力达掌心。左手在上为左势双撞掌，右手在上为



右势双撞掌。撞掌主要用于攻击对方的胸、腹等部位。

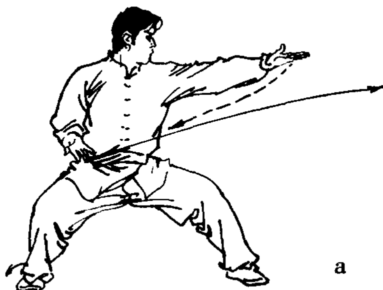
（王玉琳）

扑掌　通备劈挂拳掌法之一。松肩，松臂，双掌由下经胸前弧形下扑，力达掌心，两掌均匀着力。主要用于扑按或扑抓对方的胸或脸。



（王玉琳）

戳指掌　通备劈挂拳掌法，通备十二大趟子之一。一手掌心朝上，掌指朝前；一手经腰间

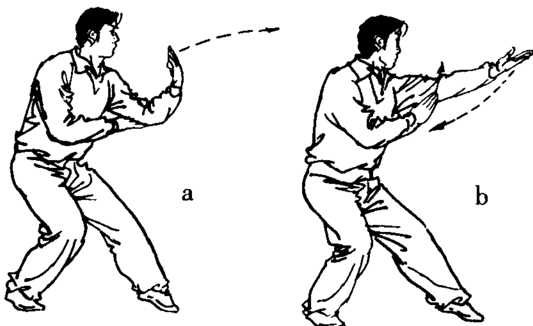



b

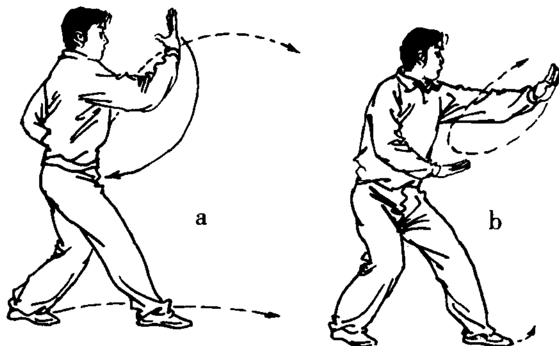
从另一手臂内侧向前穿出，力达指端。主要用于攻击对方的眼、喉、肋等要害或薄弱部位。

（王玉琳）

摔掌　通背（臂）拳主要掌法。泛指直臂侧掌摔击动作。松肩，伸臂，放长击远，力达掌指。《通臂拳浅释》载："摔掌，以摔击力出掌也。"主要用于击打对方的面部。摔掌分前摔掌、斜摔掌。（王玉琳）

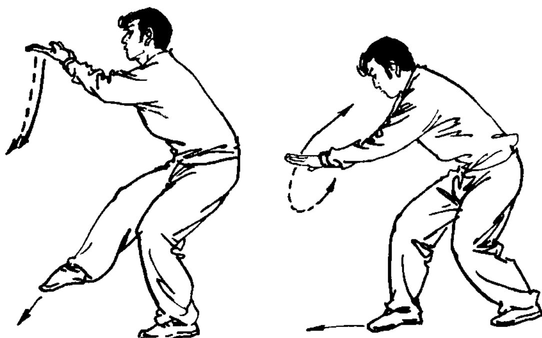

a　b

迎面掌　通备（臂）拳掌法之一。泛指用掌背或掌心向对手面部摔击的动作。《通臂拳浅释》载："迎面掌，击敌面部，自口前正中出之。"


a　b

（王玉琳）

踢掌　通臂拳掌法之一。泛指掌心向下按踢的动作。《通臂拳浅释》载："踢掌，以掌心落实，拍击之也。"


a　b

（王玉琳）

合子掌　武术掌法之一。亦称合叶掌，简称合掌。①通备劈挂拳合子掌：含胸拔背，前手合腕，手背朝前，两掌相叠，掌指相对，掌心相合，



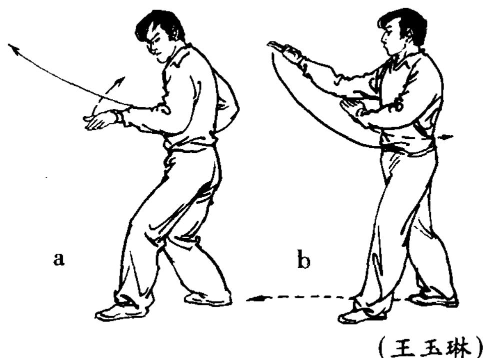
由后向前撞击，力达前手掌背，高与胸平。②红拳合子掌：两掌相合为一掌，以掌背击打。出手即以合掌扑对方之面部。

（王玉琳）

指法　武术手法之一类。指的击技方法运用的总称。指分单指、并指、分指之用。出指用仰手、俯手、侧立手三种。主要有点、戳、顶、按、推、弹、夹、挖等，力达指端，多用于点穴与擒拿或戳击。在指法攻防演练中，要求指尖坚硬，指力透达、凝聚。（王玉琳）

单指插　南拳指法之一。食指前插或扣腕下插。（王玉琳）

双指插　南拳指法之一。食指与中指并拢前插、上插或横插。分俯掌双指和仰掌双指。



（王玉琳）

金刚指　少林拳指法之一。亦称金针指，以一指出击。（王玉琳）

金剪指　少林拳指法之一。以二指出击。（王玉琳）

三阴指　少林拳指法之一。亦称鼎足指。以三指出击。（王玉琳）

金铲指　少林拳指法之一。以四指出击。（王玉琳）

勾法　武术手法之一类。勾的攻防技法运用的总称。以勾顶撩击，以勾尖啄击。用勾法要求五指聚拢捏紧，腕部灵活。勾常与其他手法结合使用，如：与搂、带等手法联合使用形成防守；与缠、拿结合形成拿法。（王玉琳）

鹤顶手前击　武术勾法之一。勾顶直向前击打，力点在勾顶，主要用于击打对手的面颌或下颏等部位。（王玉琳）

鹤顶手上击　武术勾法之一。勾顶由下向上击打，力点在勾顶，主要用于击打对手的下颏、腹、裆等部位。（王玉琳）

横啄　武术勾法之一。勾尖横向击打，力点在勾尖，主要用于击打人的太阳穴、耳或耳根等部位。（王玉琳）

前啄　武术勾手手法之一。勾尖直向前击打，力点在勾尖。主要用于击打对方的眼部等。



（王玉琳）

爪法　武术手法之一类。爪的攻防技法运用的总称。一般用勾搂动作。多在鹰爪拳、螳螂拳、猴拳等象形拳中用爪法。包括仰爪、阴阳爪，抓面爪、抓腮爪、横拿爪、撩爪等手法，力贯手指。（王玉琳）

抓面爪　南拳爪法之一。俗称金猫洗脸。用爪自上向前下猛抓对方面部。（王玉琳）

撩爪　武术爪法之一。用爪由下向前上方猛力撩抓（击打）对手的阴部或小腹，爪心朝前，力达五指。（王玉琳）

横拿爪　南拳爪法之一。用右爪向右（左）猛力横向抓拿，主要用于破解对手直来的攻击，以擒搭其肘或腕或大臂等部位。（王玉琳）

反臂撩爪　南拳爪法之一。臂内旋，用爪自前向后下方猛力撩抓（击打）身后对手之阴部或小腹部，爪心朝前，力达五指。（王玉琳）

仰爪　南拳爪法之一。臂由屈到伸，用爪向前上方猛力托抓或自前上向后下方托抓。爪心朝上，力达五指。主要用于防守，托抓对方进攻的手臂。（王玉琳）

抓腮爪　南拳爪法之一。直臂或微屈臂，由外向内划弧，以爪抓击对手之腮部。（王玉琳）

摇托　武术爪法之一。一手变爪向同侧擒抓，另一手从下向前上方仰掌用抖劲托出，力达掌根，高同肩平。（王玉琳）

捋腕　武术爪法之一。八卦掌手法。小臂内旋至手心向外，抓住对手与我同侧的手腕而牵之，扬之或拧之，使其半身不得自主。（王玉琳）

腿法　武术技法之一类。以腿攻击对手或阻截对方进攻的技法。腿比臂长，有长攻、远击之能；脚比手力大，有重创对方之效。主要方法有踢、弹、点、踹、铲、扫及飞脚、摆莲、跌叉等，分为上、中、下三盘。腿法要求腿部有良好的柔韧性、灵活性和控制能力。《武术竞赛规则》中腿法包括：直摆性，屈伸性，扫转性，击响性和劈叉性诸类。（李小杰）

屈伸性腿法　武术腿法之一类。一腿支撑；另一腿由屈到伸的攻击性脚法。包括：弹腿、蹬腿、踹腿、点腿、铲腿、缠腿、勾踢、分脚、踩脚、虎尾腿、横钉、后挂等。（李小杰）

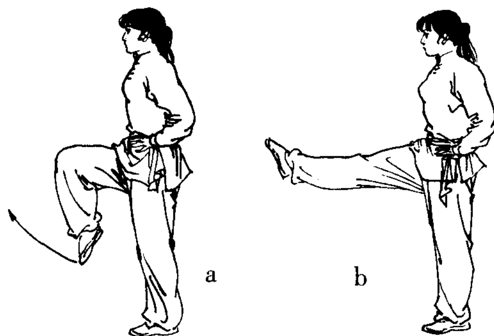
圈腿　屈伸性腿法。通备拳腿法。一腿支撑；另一腿由外向上，向内经身前弧形摆踢，脚掌内扣，膝部微屈，落地以脚尖点地，停于支撑脚外侧。（李小杰）

勾踢　屈伸性腿法。一腿支撑；另一腿屈膝微收小腿，脚尖勾起，脚跟擦地向前踢出，高不过膝，力达脚尖。（李小杰）

虎尾腿　屈伸性腿法。南拳腿法。一腿支撑，挺膝伸直；另一腿屈膝提起，脚背紧屈，脚尖勾起，脚跟用力向后猛力蹬出。蹬出后膝部挺直，脚尖朝下，脚与胯同高；同时上体前屈两手扶地。（李小杰）

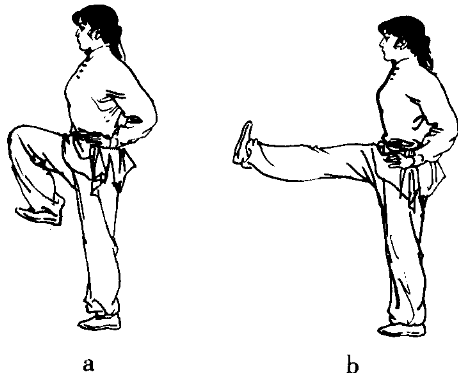
后挂腿　屈伸性腿法。南拳腿法。一腿支撑；另一腿小腿向后屈膝猛挂，站立要稳。（李小杰）

弹腿　屈伸性腿法。支撑腿直立或稍屈；另腿由屈到伸向前弹出，高不过腰，膝部挺直，脚面绷平，小腿弹击脆快有力，力达脚尖。



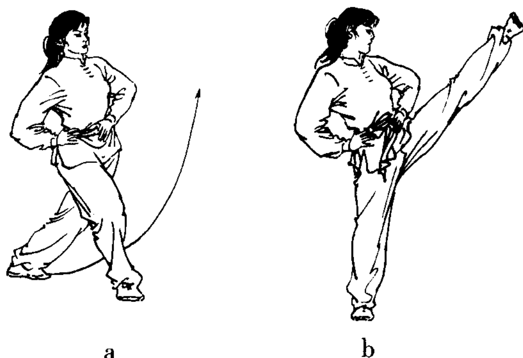
（李小杰）

蹬腿　屈伸性腿法。分前蹬腿和后蹬腿。①前蹬腿：脚尖向上翘起，脚跟用力向前由屈到伸猛力蹬出。蹬出后膝部挺直，脚高过腰、低于胸；支撑腿稍屈，站稳。②后蹬腿：脚尖勾起，脚



跟用力向后由屈到伸猛力蹬出。蹬出后膝部挺直，脚尖朝下，脚与胯同高；支撑腿挺膝伸直、站稳。 （李小杰）

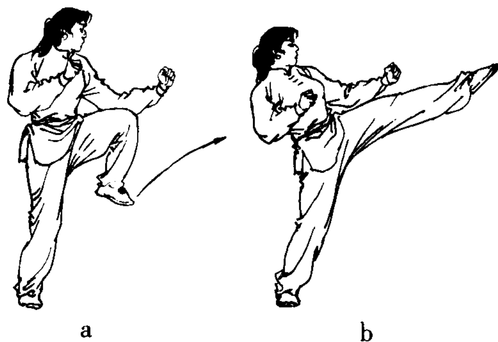
踹腿 屈伸性腿法。依踹出的方向不同分①侧踹腿：支撑腿伸直站稳；另一腿脚尖勾起，脚外侧朝上，脚掌用力向体侧踹出。踹出后膝



a b

部伸直，脚与胯同高，上体倾斜。②侧下踹：支撑腿稍屈、站稳；另一腿脚掌用力，由上向下、从屈到伸斜踹，脚高不过膝，眼看侧下踹之脚。③横下踹：支撑腿稍屈膝；另一腿从身前盖步向侧方下踹。 （李小杰）

点腿 屈伸性腿法，又称“点子腿”。支撑腿

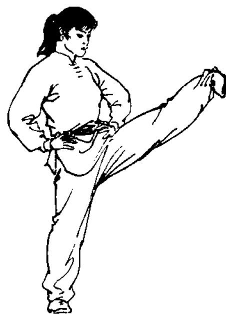


a b

直立或稍屈；另一腿由屈到伸向前点出，高与胸平，脚面绷平，力达脚尖，上体稍后仰。

（李小杰）

铲腿 屈伸性腿法。①前铲腿：支撑腿稍屈，站稳；另一腿之脚掌朝下，脚外侧用力向前



由屈到伸猛力铲出，高不过胯，铲出后膝部挺直。②侧铲腿：支撑腿稍屈；另一腿之脚掌朝下脚尖里扣，脚外侧用力向身侧猛力铲出，高不过胯，铲出后膝部挺直。

（李小杰）

缠腿 屈伸性腿法。支撑腿伸直；另一腿以膝关节为轴由外向里绕环后做踹腿、铲腿或点腿。



（李小杰）

分腿 屈伸性腿法。太极拳腿法。支撑腿微



屈，站稳；另一腿屈膝提起，尔后小腿上摆，腿伸直，高不过肩，脚面绷平，脚尖向前。

（李小杰）

踩腿　屈伸性腿法。太极拳腿法。支撑腿微屈，站稳；另一腿脚掌用力下踩，高不过膝。



（李小杰）

横钉腿　屈伸性腿法，南拳腿法。支撑腿稍屈，站稳；另一腿抬起腿脚尖勾起，脚面绷平，



由屈到伸，猛力由侧方向前钉出，与胯同高，钉出后膝部伸直。眼看横钉脚。

（李小杰）

扫转性腿法　武术腿法之一类。一腿屈蹲，以脚掌为轴；另一腿伸直，贴地绕圆扫转。包括，直身前扫、伏地后扫、连环扫、横扫和剪扫等。（李小杰）

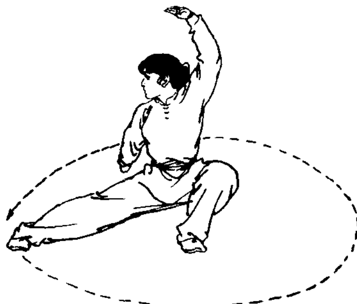
连环扫　扫转性腿法。一腿伏地半前扫；另一腿伏地半后扫的连贯动作。扫转腿的脚掌着地，旋转要快。（李小杰）

横扫　扫转性腿法。一腿支撑；另一腿伸直，脚掌贴地在身前横扫。动作快速、干脆。

（李小杰）

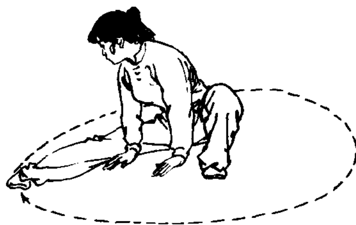
剪扫　扫转性腿法。两手扶地，躯干侧卧，两腿交叉相剪。（李小杰）

直身前扫　扫转性腿法。上身正直。支撑腿（一般为左腿）屈膝全蹲作轴；扫转腿（右腿）伸直，脚尖内扣，脚掌擦地，逆时针迅速扫转一周以上。



（李小杰）

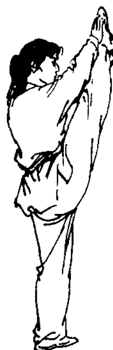
伏地后扫　扫转性腿法。上身前俯，两手推地。支撑腿（一般为左腿）全蹲作轴；另一腿



（右腿）伸直，脚尖内扣，脚掌擦地，顺时针迅速后扫一周。（李小杰）

击响性腿法　武术腿法之一类。踢腿时辅之以用手掌拍击脚面的腿法。包括：单拍脚、斜拍脚、摆莲拍脚、里合拍脚。（李小杰）

单拍脚　击响性腿法。支撑腿伸直，全脚着地；另一腿脚面绷平向上踢摆，同侧手在额前迎拍脚面。击拍准确响亮。



（李小杰）

斜拍脚　击响性腿法。支撑腿伸直，全脚着地；另一腿脚面绷平向上踢摆，异侧手在额前迎拍脚面。击拍准确响亮。



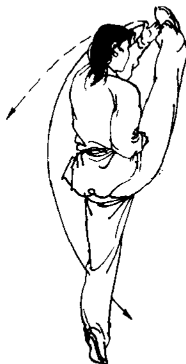
（李小杰）

摆莲拍脚　击响性腿法。支撑腿伸直，全脚着地；另一腿做外摆腿动作，两手在额前依次迎拍脚面外侧，击拍准确响亮。



（李小杰）

里合拍脚　击响性腿法。支撑腿伸直，脚跟翘起，脚掌着地；另一腿做里合腿动作，脚掌



内扣，异侧手在额前击拍脚掌，击拍准确响亮。（李小杰）

直摆性腿法　武术腿法之一类。一腿支撑；另一腿以髋关节为轴转动踢摆。包括正踢腿、斜踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿、后撩腿、倒踢腿、后摆腿、撩踢、前踢腿、侧踢脚、骗马、掀腿等。（李小杰）

撩踢　直摆性腿法。南拳腿法。支撑腿稍屈；另一腿屈膝从身后向里侧方撩踢，脚掌朝上。动作时，支撑腿站立要稳。

（李小杰）

前踢腿　直摆性腿法。亦称正踢腿。支撑腿直立踩实站稳；另一腿挺膝勾脚向前上踢起至前额或鼻尖，力达足尖。要求头正、身正、腿正、抽胯，目视前踢脚。（李小杰）

侧踢脚　直摆性腿法。两脚并立，右脚向前半步，脚掌着地，脚尖微外展，上身正直略右转，挺胸，收腹，开髋；左腿直膝上踢，脚尖勾起向左耳侧疾踢。不同拳系的侧踢脚略有差别。如长拳是脚背紧屈，直膝，经体侧向脑后上踢；南拳是支撑腿站稳稍屈，踢出腿绷平，脚尖微向里扣，向体侧上方踢，脚高不过胯，目视侧踢脚。（李小杰）

骗马　直摆性腿法。南拳腿法。支撑腿站稳稍屈；另一腿里合横摆，脚高于腰部，目视横摆腿。（李小杰）

正踢腿　直摆性腿法。支撑腿伸直，全脚着地；另一腿膝部挺直，脚尖勾起，向前额处猛踢。动作轻快有力，上身保持正直。



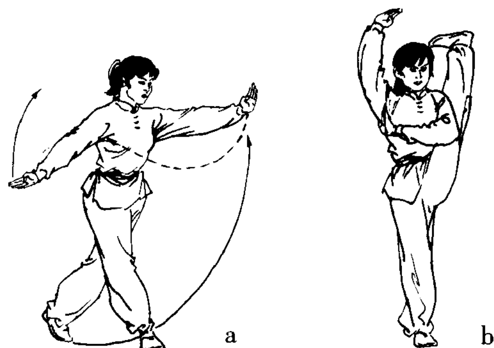
（李小杰）

斜踢腿　直摆性腿法。又称“十字腿”。支撑腿伸直，全脚着地；另一腿膝部挺直，脚尖勾起、踢向异侧耳部。动作轻快有力，上身保持正直。

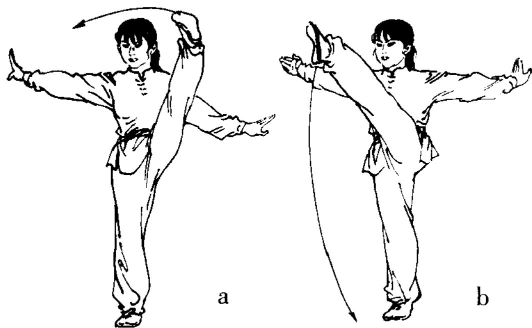


（李小杰）

侧踢腿　直摆性腿法。支撑腿伸直，全脚着地，体侧转；另一腿膝部挺直，脚尖勾起，经体侧踢向同侧耳际。动作轻快有力，上身保持正直。（李小杰）

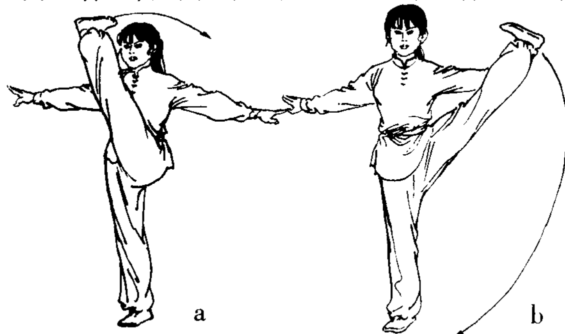


里合腿　直摆性腿法。支撑腿自然伸直，全脚着地；另一腿从体侧踢起经面前向里作扇面摆动落下。动作轻快有力，上身保持正直。



（李小杰）

外摆腿　直摆性腿法。又称“摆莲腿”。动作同里合腿，惟摆动方向相反。支撑腿伸直全脚着地；另一腿从体侧踢起经面前向外作扇面摆动落下。动作轻快有力，上身保持正直。



（李小杰）

后撩腿　直摆性腿法。支撑腿伸直，全脚着



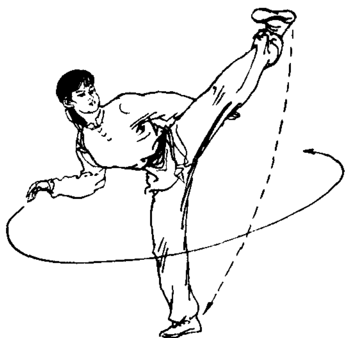
地；另一腿的脚跟用力向后上方撩踢，上身前俯，抬头挺胸。（李小杰）

倒踢腿 直摆性腿法。支撑腿伸直；另一腿脚面绷平，膝部稍屈向后上快速倒踢，脚掌接近头部与后仰的上身结成环形。



（李小杰）

后摆腿 直摆性腿法。南拳腿法。支撑腿稍屈；另腿脚尖勾起，脚跟后侧用力向后摆扫，脚高于膝、低于腰，上身略呈水平。



（李小杰）

劈叉性腿法 武术腿法之一类。两腿伸直劈开成一线。包括：横叉、竖叉、跌叉。长拳多用此腿法。（李小杰）

跌叉 劈叉性腿法。两腿在空中成竖叉向地面跌下，落地时腿、臀同时着地，两腿保持直线。（李小杰）

竖叉 劈叉性腿法。两手左右扶地或两臂侧平举。两腿前后分开竖伸直成一线，前腿后



侧着地，脚尖勾起；后腿的内侧或前侧着地。（李小杰）

横叉 劈叉性腿法。两手在体前扶地或两臂侧平举。两腿左右分开成一线，两腿内侧着地。



（李小杰）

步法 武术技法之一类。脚步移动、变换方法的总称。步法是身、手、腿各种攻守技法得以实施的基础。张孔昭著《拳经拳法备要·周身秘诀十二项》明确指出："足系一身之根，根不稳则百体难强，……进步宜轻，踹步宜速，探步宜活"。拳谚亦云"步不稳则拳乱，步不快则拳慢。"另外，步与身、手要求上下完整一致，稳健灵活，进退得宜。再如拳诀云："拳到步不到，打人不为妙"，"手到步也到，打人如拔草"，"手打三，步打七；手脚齐，莫迟疑"。由此可见步法之重要。行家评艺则也要"先看一步走，再看一伸手"。各拳家所用之步法均不尽相同，一般有进、退、行、击、跟、撤、垫、提、插、盖、跳、摆、踏、扣、纵、跃等步。

（王玉琳）

套步 通备拳步法。连续做倒插步向侧行进。（王玉琳）

跛脚步 武术步法之一。连续盖步行进，身体重心始终在盖步脚上。醉拳多用这种步法。

（王玉琳）

扣步　八卦掌步法。两腿屈膝微蹲，两脚前后错步站立，相距约一小步，前脚尖朝前内扣；后脚尖正对前方。左脚在前为左扣步；右脚在前为右扣步。（王玉琳）

圈扣步　八卦掌步法。两脚错步站立，后脚向前弧形上步，脚尖内扣落地。

（王玉琳）

行步　武术步法术语。两脚交替连续前进，行步包括：前行步、倒行步、弧行步、S 行步、挖行步、趟泥步等。行步时，两腿微屈，重心平稳，步幅均匀，不可有腾空或小跑动作。

（王玉琳）

S 行步　武术步法之一。亦称穿林步。两脚连续行进，路线呈 S 形，且快速平稳，步幅均匀。（王玉琳）

趟泥步　八卦掌基本步法。如在泥水中趟行而得名。两脚的出脚落地及收脚，脚掌皆平起，平落，移动时保持离地一寸的高度。行进中擦膝摩胫。（王玉琳）

磨胫步　武术步法之一。①泛指向前上步时，移动脚靠近支撑腿内踝侧向前迈出的步法。②形意拳步法。一脚前进一步或半步，后脚随之提收于支撑脚内踝处脚掌离地向前迈出与地面平行。磨胫步时，两腿微屈，足尖向前。（王玉琳）

绞步　红拳步法之一。亦称踩腿步。两腿微屈绞相前进，即一腿向另一腿斜前方上步，脚尖外摆下踩。（王玉琳）

闪展步　通背（臂）拳步法之一。一腿提起；另一脚蹬地前跳，两脚同时腾空，同时落地。

（王玉琳）

活步　武术步法术语。用于调整身体姿势，便于发劲的步法。活步脚常常是先微提离地面向支撑脚撤靠，但不触地，又落回原位。活步时，脚无进退与横摆现象。

（王玉琳）

鹊跃步　通背拳步法之一。亦称纵跳步。一腿屈膝提起；另一支撑脚蹬地连续跳步。

（王玉琳）

碾脚　少林地术步法。两脚成八字站立，一脚以脚跟为轴，脚尖外展或内扣；或以脚前掌为轴，脚跟外展，另一脚随跟上。

（王玉琳）

跳并步　通背（臂）拳步法。一脚提起，另一脚蹬地跳起，两脚在空中相并，同时落地。

（王玉琳）

碎步　醉拳步法之一。步幅小而速度快的连续上步。（王玉琳）

拉拉步　少林五子拳步法。一脚进步（或退步，或横迈）；另一脚擦地跟随。

（王玉琳）

掉步　武术步法术语。两脚互换站立位置。《水师磨鞭》注："两足互易为掉步"。例如，左云步站立时，收回左脚落于右脚之位；右脚于左脚将落之瞬间提起，落于左脚之原位。

（王玉琳）

提步　通备拳步法之一。进步时经屈膝上提，然后落地。提步常用于前脚，欲移先提，脚面绷平、脚尖下垂，提落勿停滞。少林拳、长拳及查、花、洪、炮等拳亦常用此步法。

（王玉琳）

闯步　八极拳步法。一脚原地震脚；另一脚迅速向前冲趟而出，身体随之向前闯撞，成马步姿势。（王玉琳）

震脚 八极拳步法。又称跺子脚。一腿屈膝提起，脚用力下踏；另一腿迅速提起并开步或做攻防动作。震脚五趾抓地，同时伴随着“哼”或“哈”的擤气之声，以助发力。震脚分单足震、双足震、上步震、退步震、碾震。格斗时用于跺踏对方脚背等部位，或借震脚助威发力。（王玉琳）

碾震 武术步法之一。一脚足跟提起脚前掌着地内转，随即再外转落地震脚。（王玉琳）

麻雀步 武术步法之一。支撑腿屈膝半蹲，足跟离地；另一腿向前蹬出，力达脚跟，左右腿交替向前蹬跳行进。练习时，两臂可平举体前，亦可双手叉腰，双目平视。（王玉琳）

恨步 武术步法之一。亦称震步或震脚。见震脚。

交错步 通备拳步法。两脚前后（或左右）开立，原地两脚交换站位。交错步时，两脚贴地而动，拧腰切胯，重心下降。（王玉琳）

拔步 通备拳步法。马步站立，一腿原地屈膝上提；另一腿迅即跳起，两腿前后交换站位，上体随之转动180°。两腿上提时，脚尖下垂、脚掌靠近裆部。左脚在前为“左拔步”；右脚在前为“右拔步”。（王玉琳）

践步 形意拳步法。因法呈“马奔虎践”之形，故名。进步、上步、跟步的组合步法。例如：左脚在前，先进半步；右脚随疾上一步，左脚继而再跟步。（王玉琳）

跨跳步 武术步法之一，前脚稍抬起；后脚即蹬地跳起，前脚借势前跨落地，蹬地脚随之前移，落于前脚后侧。（王玉琳）

趟水步 八卦掌步法。即趟泥步。见趟泥步。

卸步 通备拳步法。两脚前后或左右开立，后脚贴地面向后撤步；前脚随之，落于后脚内侧，脚尖点地。动作时，陡然疾速，上身不可前俯后仰。（王玉琳）

蹿步 武术步法之一。向前跃进即为蹿。

麒麟步 武术步法之一。即跟步。见跟步。

爬行步 猴拳步法。旧称惊猴逃窜。俯身，一手扶地，然后左右脚依次蹬离地面，两脚尽量前伸，再左右脚依次落地。如此反复，成向左的弧形爬行。爬行过程中，右脚右手起支撑体重作用；左脚左手起维持平衡作用。（王玉琳）

转身步 少林五子拳步法。两脚并立，一脚斜上一步；另一脚上步并内扣，随之碾脚转体180°。（王玉琳）

敛步 八卦掌步法。两脚错步站立前脚撤回后脚旁。（王玉琳）

拖跳步 南拳步法。由拖步和跳步组合而成。独立步起，支撑腿蹬地跳起，同时提膝腿外摆于身后着地，继而起跳脚内侧着地，擦地拖回成跪步姿势。（王玉琳）

箭步 武术步法之一。以虚步为预备势，前脚微进步即蹬地跃起；后脚跳越前脚落地，前脚随之前落仍恢复成预备势。（王玉琳）

颠踢步 戳脚步法。左脚跨步前跳；右脚蹬地跳起，随左脚落地，右脚勾脚尖，以脚跟

擦地向前踢出。（王玉琳）

挖行步　武术传统行步的一种。亦称鸡蹬步。两腿屈膝半蹲，两脚掌交换挖地后撩向前行进，随即提步弧形前落。进步时，上体正直，两大腿保持半蹲，重心平稳。

（王玉琳）

剪步　武术步法古称。即跟步。见跟步。

脚尖步　猴拳步法。两脚尖着地移动位置。分为半蹲行走和直立行走两种。

（王玉琳）

随步　武术步法古称。毕坤著《浑元剑经外篇》释："随步：（后）退中（右）步，左足后倒，右足随之；右倒左随，愈行愈速，其力活腰胫也。"（王玉琳）

随形步　武术步法之一。随上身摆动和重心移动而变化的步法，多用于醉拳。

（王玉琳）

管　武术步法之一。实用武艺中的勾绊步法。西北拳将用脚堵、扣对方脚跟亦称"管"。清张孔昭著《拳经拳法备要》中述有：单管、双管、外管、中管等法。

（王玉琳）

醉步　醉拳步法。一种与醉形醉态相结合的步法。东倒西歪，忽左忽右，使对方捉摸不定，弄不清欲攻击的真实部位。

（王玉琳）

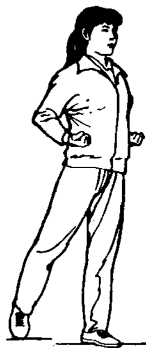
鹤行步　八卦掌步法。后脚向前迈步时，平起脚掌，尔后屈膝上提，使脚掌向前、向上、向前沿弧形路线起落，落地时全脚掌着地。训练水平高者，前进脚以从胸部伸出为度。（王玉琳）

跨步　武术步法之一。①指侧移步。一脚向侧移一步；另一脚随之侧移。跨有二种情况：一是脚贴地面侧跨，重心平移；另一种是稍跳侧跨，重心略起伏。②通备拳步法。即"通备十二大趟子"之一。左脚先进一步；右脚随之向前跨一大步，屈膝坐胯，足尖内扣，重心前移，左脚顺势跟进半步。此为大跨步；小跨步的步幅略小。跨步时，脚贴地面而进，重心勿上移。

（王玉琳）

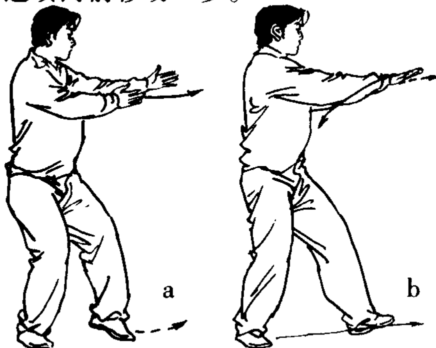
滑步　武术散手步法。两脚错步站立，一脚擦地移动；另一脚擦地跟步，仍成原站立姿势。向前为前滑步；向后为后滑步；侧移则为侧滑步。（王玉琳）

上步　武术步法术语。后脚向前迈步。



（王玉琳）

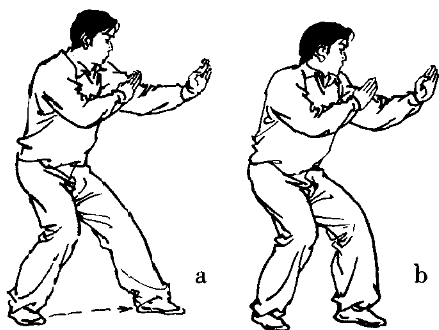
进步　武术步法术语。前脚前移半步；或两脚各连续向前移动一步。



（王玉琳）

跟步　武术步法术语。后脚向前一步；前脚

随进半步落其后，或进一步落成并步。



（王玉琳）

盖步　武术步法术语。两脚平行开立，一脚经支撑脚前横跨一步落地，呈双腿交叉，膝微屈。

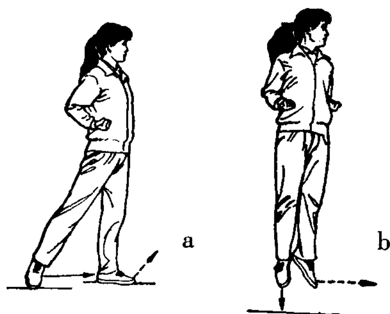


（王玉琳）

插步　武术步法术语。亦称倒插步或偷步。一脚经支撑脚后横迈一步落地。

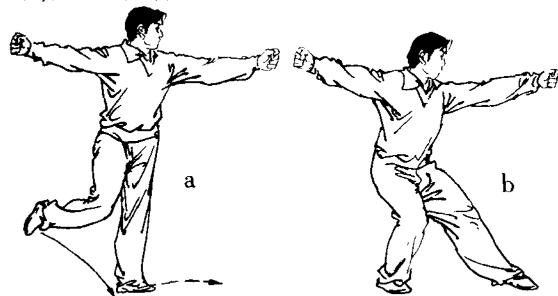
（王玉琳）

击步　武术步法术语。两脚错立，重心前移，



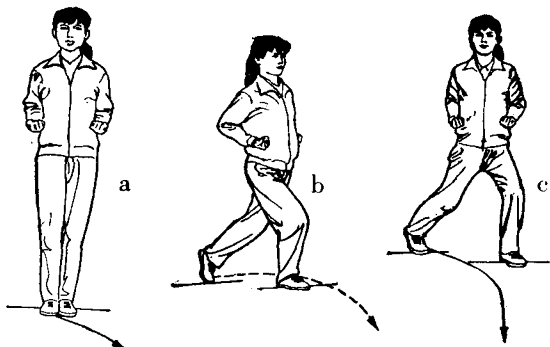
前脚蹬离地面腾空的同时，后脚弓碰击前脚跟，后、前脚依次落地。　（王玉琳）

踏步　武术步法术语。一脚提起向地面踏跺；另一脚向前上步。



（王玉琳）

弧行步　武术步法术语。两脚连续行进的路线成弧形。



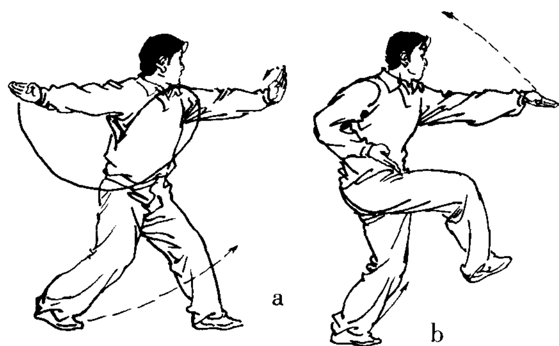
（王玉琳）

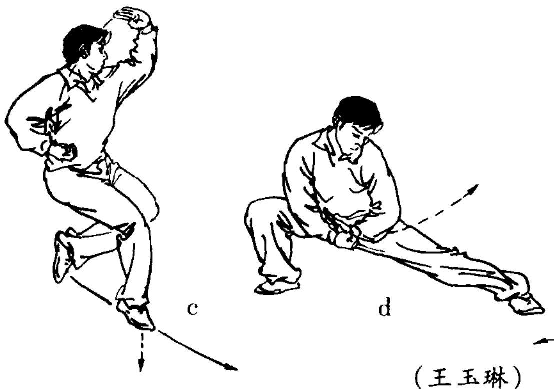
换步　武术步法术语。亦称错步或掉步。两脚前后位置互换。



（王玉琳）

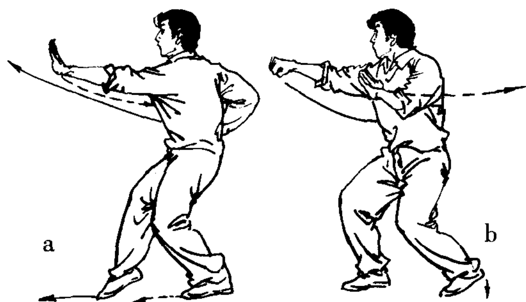
跃步　武术步法术语。后脚提起前摆；前脚蹬地起跳，随即两腿空中交换，后脚、前脚向前依次落地。





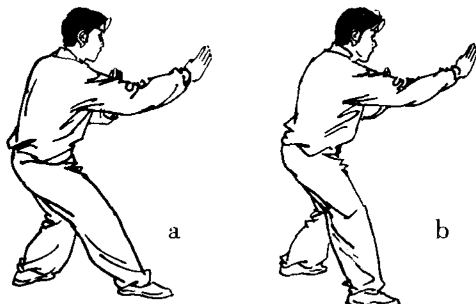
（王玉琳）

拖步　武术步法术语。前脚前进一步，后脚拖地跟进。



（王玉琳）

三才步　武术步法之一。一脚向斜前方上



步，后脚经前脚内侧向斜前方上步。呈蛇形前进。螳螂拳中多用此步法。

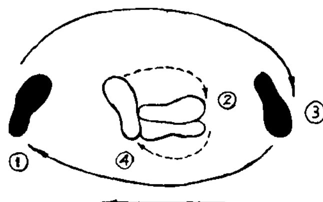
（王玉琳）

单换步　八卦掌扣、摆步组合的步法。一脚



向前扣步落地；另一脚随上体向后回转而原地外摆。足迹路线如图。　（王玉琳）

复换步　八卦掌步法。亦称双换步。重复两



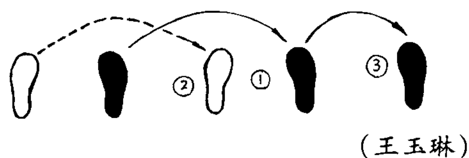
次单换步的组合，上体随步法连续转动一周。足迹路线如图。　（王玉琳）

逆换步　八卦掌摆、扣、摆的组合步法。一脚向前摆步落地；后脚向前上步扣脚，摆步脚随上



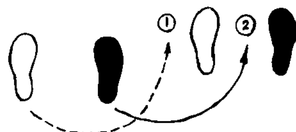
体向后回转再原地摆脚，上体随步法连续转动180°。足迹路线如图。　（王玉琳）

催步　武术步法术语。一脚向前（或后、或侧方）迈出一步；另一脚随之跟进落地的同时，先动之脚沿原前进方向再出一步。足迹路线如图。



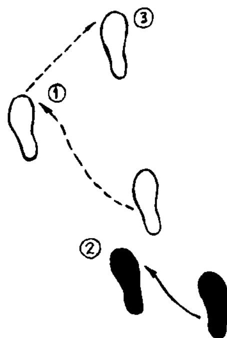
（王玉琳）

连枝步　武术步法之一。一脚越经另一脚



前，向对侧落步；后脚随之向同侧横迈一步。足迹路线如图。（王玉琳）

横绕步　少林地术步法。前脚向斜前方上



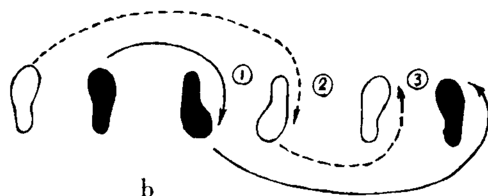
步；后脚随之跟步，前脚向外或内再横移一步。足迹路线如图。（王玉琳）

旋风步　八卦掌步法。①一脚向另一脚脚尖前扣上一步，并使这只脚的脚跟靠近另一只脚的脚尖，两脚夹角成90°；紧接后脚向前脚尖前摆步，亦使其脚跟与另一只脚的脚尖相靠近，两脚夹角成90°。扣、摆交替行进。足迹路线如图a。②一脚向某方向出一摆步，另一脚



a

随之向同一方向上一扣步；继而扣步脚再沿原前进方向出一摆步，另一脚随之上扣步。摆、扣交替行进。足迹路线如图b。



b

（王玉琳）

退步　武术步法术语。两脚前后站位，前脚经过后脚向后退步。



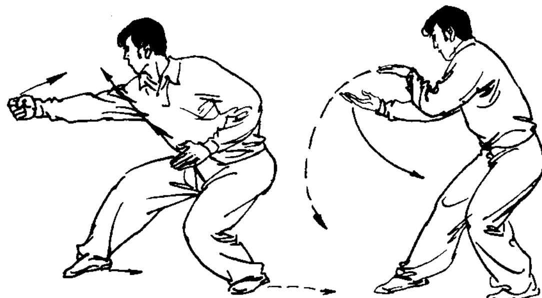
a



b

（王玉琳）

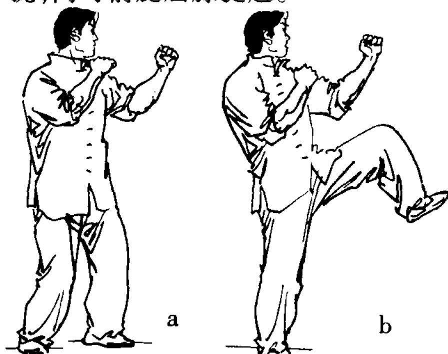
撤步　武术步法术语。两脚前后站位，前脚后移不超过后脚，或后脚退一步，前脚随之向后撤半步。



a　　b

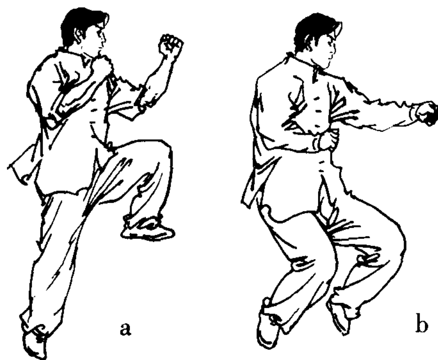
（王玉琳）

垫步　武术步法术语。后脚蹬地向前脚内侧并拢，同时前腿屈膝提起。



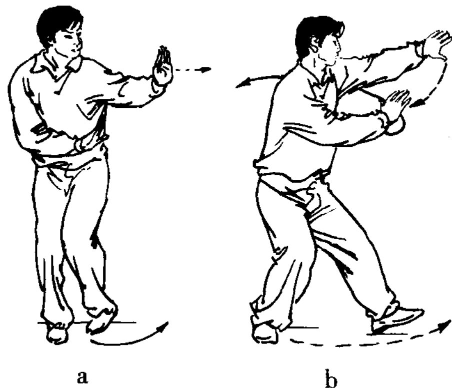
（王玉琳）

纵步　武术步法术语。单腿纵步：一腿屈膝上提，另一脚蹬地前跳；双腿纵步：两脚同时蹬地使身体向前或后、左、右跳起。



（王玉琳）

摆步　武术步法术语。八卦掌步法之一。弧形上步，脚尖外摆落地，与后脚形成错综八字。



（王玉琳）

肘法　武术技法之一类。肘的攻防技法运用的总称。肘上连肩，下接腕，为上肢的中节。动作时，垂肘以使腰背之力，由肩达肘而运之于手，手不离肘，肘不离肋。为近身攻战之主要手段，拳谚云："远拳近肘贴身靠"，"肘打去意占胸腔"。肘的攻击力很大，有"宁挨十手，不挨一肘"之说。肘法的特点是短、快、硬，"肘打三节不见形，横竖斜打用皆准，……"。主要肘法有顶、压、靠、挑、提、格、架、滚、砸等。

（王玉琳）

滚肘　太极拳肘法之一。屈肘竖于体前，小臂边旋、滚，边向左或右格挡。主要用于贴住对方手臂滚进前打或化解对方进攻手臂的劲力。（王玉琳）

扫肘　武术肘法之一。屈肘，由左向右或由右向左横扫。快速有力，力达肘尖。

（王玉琳）

钉心肘　武术肘法之一。以肘尖撞击对手胸部。张孔昭著《拳经拳法备要》云："敌人当心进来，我亦不用挑，不用打，只望胸窝口一肘顿下。"（王玉琳）

张肘　武术肘法之一。俗称狮子张嘴。两臂屈肘握拳，由两侧向上猛力招架（肘高过肩），同时缩身下蹲。实战多用于背后被抱（胸、颈）的解脱。（王玉琳）

帮肘　武术肘法术语。顶肘时，另一手扶顶肘臂的拳面，助其发力。（王玉琳）

研磨肘　形意拳肘法之一。双肘裹缠而进，攻击对方前胸。（王玉琳）

掩肘　武术肘法之一。屈肘，小臂由外侧向体前拦格。（王玉琳）

挟肘　武术肘法之一。屈肘向内勾挟。有

单、双挟之分。单挟为平屈肘,用于挟颈摔或锁臂;双挟为两手握拳,上屈小臂,两肘合挟于胸前,以护胸。(王玉琳)

剪肘 武术肘法之一。亦称金剪绞臂。两臂屈肘由两侧向胸前绞剪力达前臂内侧,主要用于截击或折曲对方进攻的臂肘。

(王玉琳)

栽肘 武术肘法之一。小臂上屈,以肘尖自上向下砸,击对手之突出处。

(王玉琳)

摇肘 武术肘法之一。俗称:金蛇摇头。屈肘,以肩关节为轴,用肘尖由内向下向外摇转一周。多用于圈压对方之臂,与进步,垫步或击步及顶肘连用。(王玉琳)

错肘 武术肘法术语。两臂体前屈肘,分别向两侧撞击。(王玉琳)

摇身顶撞 南拳肘法之一。一肘前顶,同时另一肘后撞,重心由低到高,配以摇震上身,使身肘合一,发弹抖劲。用于对付对手贴身前后夹攻或抱腰。(王玉琳)

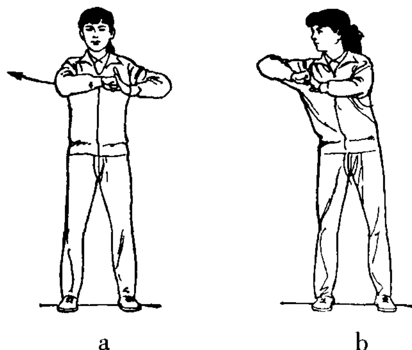
靠肘 武术肘法之一。又称十面埋伏。两臂屈肘、握拳,以肘尖贴肋向后撞击,同时上体后靠。主要用于攻击贴在身后的对手腹、肋等部位。(王玉琳)

靠身肘 武术肘法之一。靠近对方身体,屈肘向左或右两侧顶击对方。要求动作迅速,力达肘尖。(王玉琳)

圈肘 武术肘法之一。屈肘向内或外立圆圈绕一周,力点在前臂。分单臂圈绕或双臂依次圈绕两种。主要用于格挡对手的直拳进攻。

(王玉琳)

顶肘 武术肘法之一。①前顶肘:屈肘,肘尖向前顶;②侧顶肘:屈时,肘尖向侧顶。顶肘,



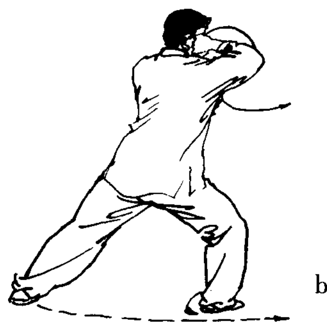
a b

力达肘尖,主要用于顶击对方的胸、肋等部位。(王玉琳)

挑肘 武术肘法之一。屈臂,拳面朝上,拳心向内,肘尖由下向上挑击,力达肘尖。常与上



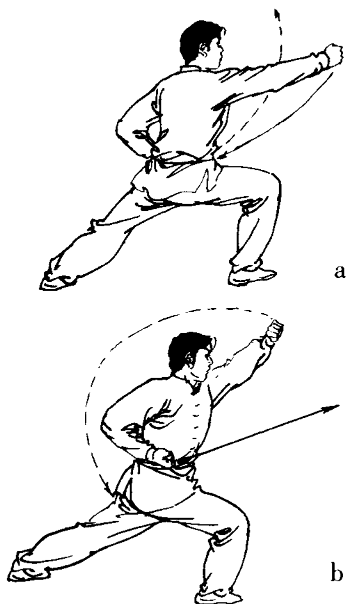
a



b

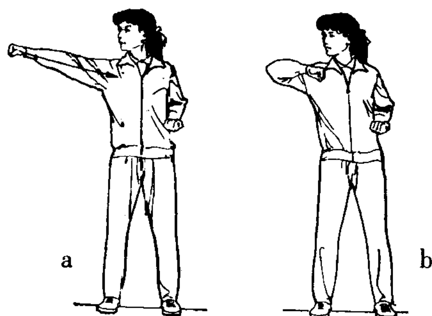
步结合使用,主要挑击对方的下颌、胸等部位。(王玉琳)

架肘 武术肘法之一。屈臂,前臂内旋上架于头上,主要用于防守对方由上而下或直向头部击打的拳法或掌法,保护头面部。



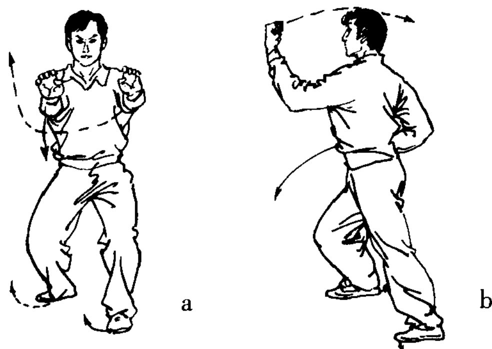
（王玉琳）

盘肘　武术肘法之一。亦称平肘。前臂由外向内屈肘，肘高与肩平，肘尖朝正前。主要用于夹击对方的颈部，或摔之、拿之。



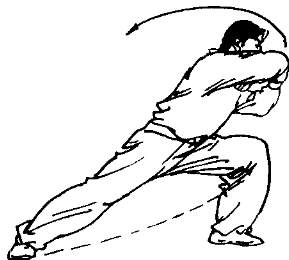
（王玉琳）

挎肘　武术肘法之一。臂由下向上屈举，手心向上，上臂与前臂夹角略大于90°。主要用于挎起对方手臂，或拐之或反其关节拿之。



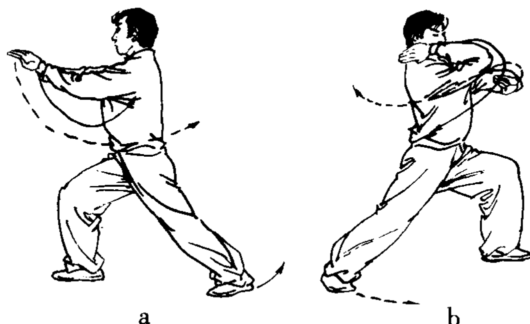
（王玉琳）

压肘　武术肘法之一。屈臂担肘，由上经体前或体侧向下压，力达肘尖。常与拿法结合使用。



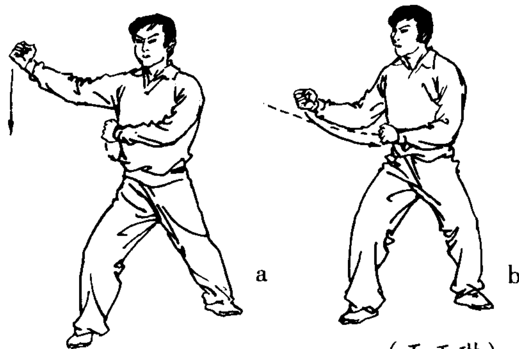
（王玉琳）

担肘　武术肘法之一。屈臂，肘由下向上抬，力点在肘尖。主要用于击打对方的下颌等部位。



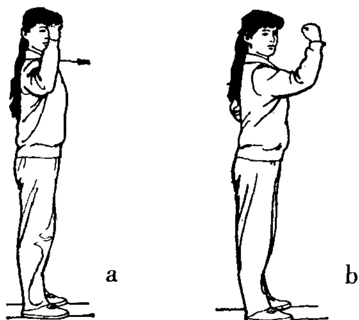
（王玉琳）

砸肘　武术肘法之一。前臂上屈，握拳抬肘，肘由上向下砸击，力达肘尖。主要用于以高打低，砸击对方的头、胸、背、腰等部位。



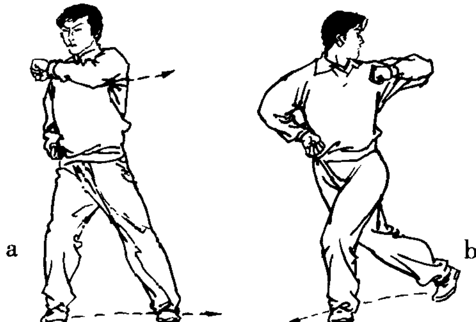
（王玉琳）

格肘 武术肘法之一。亦称格挡。属防守性技法。屈肘握拳，立臂横拨。①里格：前臂上屈、外旋，由外向里横拨；②外格：前臂上屈、内旋，由里向外横拨。



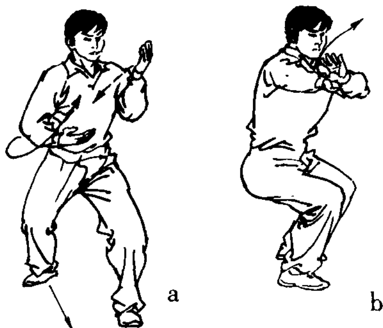
(王玉琳)

撞肘 武术肘法之一。握拳屈臂，以震颤劲用肘尖撞击，发力短促，力达肘尖。依撞肘方向不同，分横撞、后撞、斜撞、侧撞等。撞肘主要用于击打对方的胸、肋等部位。



(王玉琳)

横肘 武术肘法之一。屈肘，由内向外横击。一般多结合上步转体动作，加大力度，击打对方的胸、肋等部位。



(王玉琳)

撑肘 武术肘法之一。双臂屈肘置于体前，两肘关节同时由内向外、由下向两侧既挑又撑，力达肘尖，高不过肩。主要用于解脱被对方在背后搂抱。



(王玉琳)

拐肘 武术肘法之一。屈肘，肘尖由上向下向后顶压至腋下，继而微向外格。常与拿法结合使用。



(王玉琳)

桥法 武术技法之一类。运用前臂进攻和防守的技法总称。亦称鞭法。多以肩、肘、腕为轴或支撑点，做直臂或屈臂绕环。桥法主要包括：圈、缠、盘、切、沉、劈、压、架、滚、截、剪、穿、挞等。另有横、捉、碎、靠、弹、扫、举、摆、分等。桥法与身法、步法结合习练可提高动作的协调性。二人对练，可提高应变能力与攻防意识。桥法为二人手臂相搭，攻防互为转换的方法，故而又称抢手，抢手的法则是：你架我占，你占我保；你保我夺，你夺我拆；你拆我续，你续我换；你换我搭，你搭我过；你过我抽，你抽我复架；循环往复，变化多端。桥法对增强人的前臂肌力和抗击打能力及训练人的顽强、机敏均有良好作用。 (王玉琳)

压桥 南拳桥法之一。亦称压鞭。屈肘，横

前臂向身前下压，主要用于防守。

（王玉琳）

抽桥　南拳桥法之一。亦称抽鞭。屈肘，前臂由前向后或侧上方做抽挑的动作。

（王玉琳）

剪桥　南拳桥法之一。亦称剪鞭。两臂微屈，猛然用力相剪成交叉状。分上剪、下剪两种。剪桥攻防兼顾，防可阻挡对方进攻的手臂，攻可反其关节而制之。（王玉琳）

换桥　南拳桥法之一。亦称续桥。双方两臂相交，抽出相交手臂换另一臂相架。

（王玉琳）

挞桥　南拳桥法之一。亦称挞鞭。屈臂内旋，前臂猛向下沉压。（王玉琳）

圈桥　南拳桥法之一。亦称圈鞭。以肘关节为轴，以臂内旋或外旋做立圆绕圈。内旋臂向里绕圈为里圈桥；外旋臂向外绕圈为外圈桥。

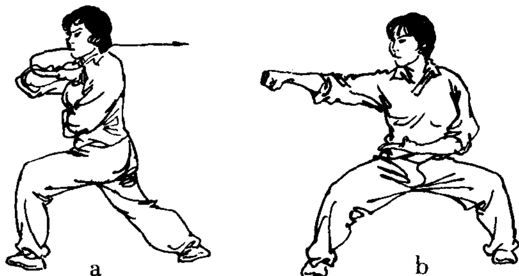
（王玉琳）

短桥　南拳桥法。亦称短鞭。以肘关节夹角在90°～135°之间的肘型，进行攻防演练的技法。与长桥相对。（王玉琳）

长桥　南拳桥法。亦称长鞭。直臂或微屈臂运用桥法的动作。与短桥相对。

（王玉琳）

劈桥　南拳桥法之一。亦称劈鞭。微屈臂，



以前臂尺骨为着力点，由上向下做劈砸动作，刀达尺骨侧。主要用劈击对方的头、肩，或用于防守对方的进攻。因劈桥方向不同，分为前劈、侧劈、斜劈；又因臂屈度的大小不同，分为直臂劈，屈臂劈。（王玉琳）

切桥　南拳桥法之一。亦称切鞭。前臂向前下方挫切。主要用于防守。

（王玉琳）

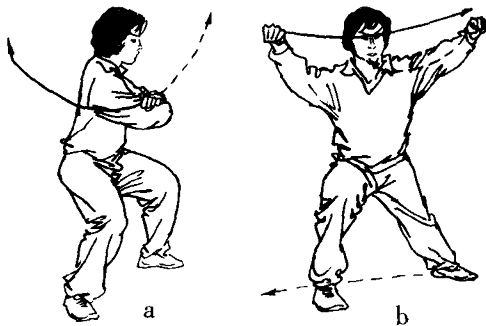
盘桥　南拳桥法之一。亦称盘鞭。以肩关节为轴，臂屈或微屈，高不过头，低不过裆，沉肩垂肘，立圆绕圈。微屈臂绕圈为长手盘桥；屈臂绕圈为短手盘桥。（王玉琳）

沉桥　南拳桥法之一。亦称沉鞭。屈肘，前臂由上向下沉挫。主要用于防守。



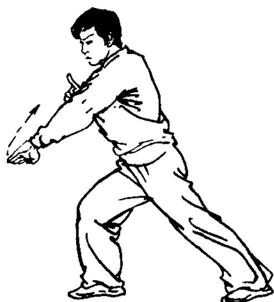
（王玉琳）

架桥　南拳桥法之一。亦称架鞭。屈肘，前臂内旋横架于头前上方。用于防护头部。



（王玉琳）

滚桥 南拳桥法之一。亦称滚鞭、膀桥。前臂向前下方伸出，并边内旋边向内滚转。滚桥在防守中含有进攻，乘虚而入。



（王玉琳）

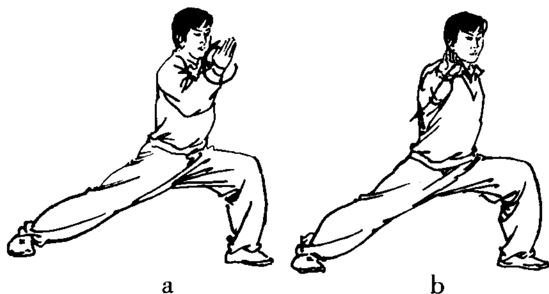
截桥 南拳桥法之一。亦称截鞭。臂微屈，前臂外旋或内旋，向上、下、左、右做截挡。主



要用于防守。向内截挡为里截桥；向外截挡为外截桥；由上向下截挡为前截桥。

（王玉琳）

缠桥 南拳桥法之一。亦称缠鞭。以腕为轴，手向内或外缠绕并做合手拉动作。向内缠



a　　b

绕为里缠桥；向外缠绕为外缠桥。缠桥常与拿法结合使用。（王玉琳）

攻桥 南拳桥法之一。亦称攻鞭。肘微屈，前臂内旋以拳或掌向前撞击。单臂动作为单攻桥；双臂同时动作为双攻桥。



（王玉琳）

膝法 武术技法之一类。用于近身攻击或防守，在技击中有上提、下缠、左别、右拐、前顶等法。膝部面积较手大，肌群亦厚，攻击力比手强。膝距离躯干比脚近，所以膝法较腿法快，而且稳定性好，技击中多用于攻击对方胸、腹、裆等部位，同时起到保护自己的胸、腹、裆等部位的作用。若膝法与手法、腿法配合使用则效果更佳。套路中多用于平衡定势或过渡动作。（刘　沛）

提膝 膝法之一。一腿直立；另一腿屈膝上提，提膝分正侧两种。①正提膝，大腿尽量贴近胸部，脚踝内扣；②侧提膝，大腿尽量贴近肋腋，脚尖下垂绷直。提膝在套路中多用于平衡动作，在技击中多用于护胸和以横破直。

（刘　沛）

顶膝 膝法之一。一腿支撑；另一腿屈膝以膝盖向前或向侧顶击，可原地顶，亦可进步顶、侧身顶。用于攻击对手之胸腹，腰肋或臀胯。（刘　沛）

摆膝 膝法之一。屈膝由内向外摆击，技击中多用于格挡对手自侧面的进攻。

（刘　沛）

扣膝 膝法之一。屈膝向内扣合，技击中多

与拧身相合为护中之用；做马步、虚步及弓步时，亦要求扣膝。（刘　沛）

身型　武术技法之一。套路演练过程中躯干的静止形态。不同的拳种对身型的要求不同。①长拳：讲求头正颈直，沉肩坠肘，舒胸直腰，收腹敛臀等。②太极拳：要求头，虚领顶颈，不可偏歪或摇摆；颈，自然竖直，肌肉放松；肩，保持松沉，不耸起，也不后张或前扣；肘，沉坠下垂，自然弯屈，不僵直或扬起；胸，舒松自然，不外挺，也不故意内缩；背，舒展拔伸、不弓背；腰，自然松垂，不后弓或前挺；脊，保持正直，不左歪右斜，前挺后弓；臀，收敛、不后突或摇摆；胯，松、缩、正，不可左右突出歪扭；膝，伸屈自然柔和。③南拳：要求头正颈直，沉肘卸膊，收腹敛臀。④形意拳：要求头正颈直，沉肩舒胸，实腹拔背，敛臀裹胯，身体正直。⑤八卦掌：要求头正颈直，沉肩含胸，直腰实腹，敛臀收胯。（李小杰）

身法　武术技法之一类。武术运动中身躯变化运用的方法。由胸、背、腰、腹、臀各肌群协同体现。各拳种身法的运用不尽相同，但皆以活为要，以明阴阳变化为妙，体随势变、根据不同的动作采取不同的方式方法。主要表现为伸缩开合，闪展俯仰，拧转翻挫，冲撞挤靠等。①长拳：讲求势正招圆，刚柔相济，开合相间，急缓交替，轻重相映，起落相衬，节奏明快。②南拳：要求吞吐浮沉，靠蹦闪转，腰腿身手要贯串一致，做到手起肩随，腰催周身，完整一气。③太极拳：要求端正自然，不偏不倚，舒展大方，旋转松活；不僵滞浮软，不忽起忽落。动作要以腰为轴带动上下，完整贯串。④形意拳：讲求两肘不离肋，两手不离心。出手时，手起肩随腰催；收手时，以腰带肩，以肩带手，周身完整一致。⑤八卦掌：要求起落俯仰，旋转拧裹，屈收展放，各种转换须轻快、灵活、连贯、平稳，以腰为轴，步随身换，手随身行。击掌时肘随肩追，收掌时缩肩含胸，周身完整协调。（李小杰）

眼法　武术技法之一类。在套路演练与攻防实战中运用眼神的方法。眼法是通过头颈的转动、目光的凝聚和上盘技法共同体现。俗话说“眼为心灵之窗，乃身之主也”。在套路演练中要求目随势注，眼随手动；在技击中审势攻防皆有赖于眼神，要求二目相注，手随眼发，兼顾全身；战术运用上可虚视实击，视上打下。各路拳家在眼法运用各有不同，但皆不外有随、注、环等法。

①随视：目光随自身动作或攻防需要运转。在套路中，要求手到眼到，手眼相随；在攻防搏击中，则要集中注意对手动作的变化，目光在自身左侧，称左顾，在右侧为右盼。

②注视：视线集中在一点。套路演练中，动作处于静态定型时，目光应凝聚，注视动作的“攻击”方向，使动作体现出静中有动，待机而动的神态。有时为了突出注视时应眼大而神凝，还可取随视时先眯眼敛神，至注视时，突然双目大睁的方法，使眼神更加威严、锐利。

③环视：目视运行路线为划弧绕圈者。

（章王楠）

听劲　太极拳推手劲法术语。指推手时通过触觉判断对手劲力变化的感知力。《陈式太极拳》云：“所谓听劲，乃是由皮肤的触觉和内体感觉来探测对方劲力的大小、长短和动向”。听劲是懂劲的必由阶段，练习听劲须自学习沾黏劲入手。运用听劲时，应先抛弃己身之呆力俗气，放松腰腿，敛气凝神，静心思索以听之。（龙荣琴）

寸劲　武术劲法术语，指距离攻击目标很近，或者动作接近终了的瞬间，突然加速收缩肌肉，发出短促、刚脆的爆发力量。“寸”喻发劲距离之短；“劲”指结合动作发力。许多拳种均以沾衣发劲形容“寸劲”的发力时机。“寸劲”运用得法，动作就会协调完整，刚柔相济，快慢相间，节奏分明，力点准确。

（龙荣琴）

太极推手 武术技法。双人徒手对抗项目之一。也称推手、打手、揉手、擖手，是两人采用太极拳掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠等基本技法，按照一定规则，进行保持自身稳定，破坏对方平衡的一项徒手对抗运动。太极推手与太极拳套路是体与用的关系，互相补充，相辅相成。自清初始有太极推手，至今已有300多年历史。

推手时，两人相互搭手，按照一定的程序，互相推挽，，听劲而动，缠绕伸屈，粘走相随，周而复始地作环形运动，俗称"打轮"，在推手过程中，根据"沾、连、粘、随，不丢不损，无过不及，随屈就伸"的原则，双方力争既要化解对方推逼，保持自身稳定，又要顺势，破坏对方身体平衡，进而趁势将对方发放击出。推手双方必须保持手臂粘连不脱，以静待动，以柔克刚。通过身体的触觉，探知对方劲力的大小、方向、部位与虚实，及时做出反应。一切从实际出发，急则急应，缓则缓随，审时度势，避实就虚，舍己从人，乘势借力，引进落空，用小力胜大力，即所谓："任他巨力"，而"牵动四两拨千斤"。总的要求是：能化能发，化劲松静，放劲干脆。常见的推手形式有定步平圆单推手，定步立圆单推手，定步折叠单推手；定步平圆双推手，定步立圆双推手，定步折叠双推手，定步四正推手，进三退三四正推手，进三退二四正推手，顺步四正推手，连环步四正推手，大捋推手和散推手。

经常进行太极推手练习，可以有效地锻炼中枢神经系统的综合分析能力与判断能力。提高身体的灵敏、速度、力量、柔韧等素质。推手与拳架配合练习，可使身体得到均衡发展，收到相互补充，相互促进，共同提高的实效。1949年中华人民共和国成立后，太极推手和太极拳一样得到了广泛普及与提高，现已成为一正式的武术竞赛项目。

（陈国荣）

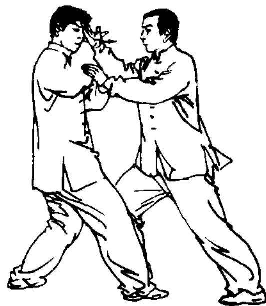
掤 太极推手八法中四正推手技法之一。用手臂粘接，弧形向前，向上掤架对方，筑成防线。运用掤法时，身须有掤劲，即由内向外的弹性力，气充周身，支撑八面，既可缓冲承接来力，又可粘随其势，伺机崩发。双方推手时，对方进身用手进攻，我则用手臂掤架，承



其来力而含有向上向外的劲力，使对方的劲力既不能达胸部，又不能随其意而下落。太极推手八法中，多含掤劲，则以掤为先，采用掤法时，须做到：①在外形上，两肘关节有一定的曲度，手臂圆撑。能圆撑，则手臂的抗压力增强，合乎"掤撑圆而沉"的要求。②在动作上，屈伸、开合留有余地，做到掤劲不丢，始终粘住对手。急则急应，缓则缓随。③在劲力上，"劲曲蓄而有余"，去僵化滞，变硬为柔，积柔成刚，看似松而非松，柔中寓刚，灵活而又沉重，富于弹性和韧性。

（陈国荣）

捋 太极推手八法中四正推手技法之一。顺对方来势，用两手由内向外或由前向身体两侧弧形牵引对方走化。目的在于使对方进攻或还击落空，并使其身体向我身体的左侧



或右侧倾斜，乘其重心不稳而加力于其身，收到以小力胜大力的效果。推手时，对方用掤劲相击，我则一手粘住其腕部，另一手粘住其肘

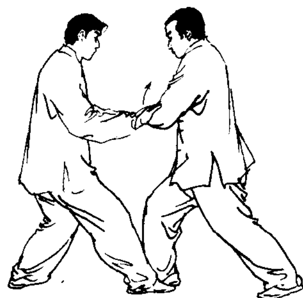
部，双手向自身左侧或右侧牵引捋化，改变对方来力方向，疏散其劲，使之不能聚劲于一点，采用捋法时须注意：①用意念贯于手臂，粘贴对方臂部作弧线捋化，引进落空，使对方立身不稳，做到“引之使来，不得不来”。②捋引时，手臂不可贴着自己身体，做到“肘不贴肋”，使手臂有回旋余地，同时沉肘护肋，两肘不可上抬，以免身体露出空隙，使对方乘虚而入。③捋化时，须转腰坐胯，含胸拔背，侧身闪展柔化，要求身法和顺，步法稳固。动作幅度恰到好处。（陈国荣）

挤　太极推手八法中四正推手技法之一。以前臂屈肘横置，后手贴于前手小臂内侧助力，向前推挤对方的进攻。目的在于排挤对方，使其失去平衡而离开原来位置。推手时，当我双手被对方掤化捋引后，即变前手为横屈肘，掌心朝内，后手贴于前手小臂内侧，掌心向外，双手向前推



挤，使对方失去平衡。挤法常用于破捋法。采用挤法时须注意：①两臂成弧形，沉肩垂肘，肘部低于腕部，后手贴住前臂内侧助力，以加强前手的挤力；②脚趾抓地，前腿弓，后腿蹬，腰部发力，直向对方之重心，发劲时无论劲长、劲短均应贯以沉劲；③用挤必须近身，桩步宜深，上下相随，充分发挥腰腿、臂肘的合力，将对方挤弹而出。（陈国荣）

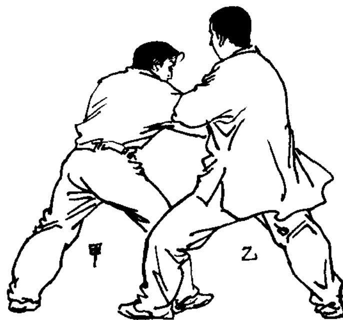
按　太极推手八法中四正推手技法之一。双手向前、向下推按对方的进攻。目的是按压抑制对方来力，使其向下而不能上犯，或粘随其势而发力推按、进攻。推手时，对方用挤法，我则以双掌按之，先向自身方向引化，再向下



或两侧弧线按化其劲，使之足跟离地，身体前倾，然后向前按出，迫使对方后倾，失去平衡；或向对方手臂突然发劲，使之腾空跌出。推手时常以按法破挤法。采用按法时须注意：①沉肩垂肘，坐腕，用长劲向对方手臂轻轻按去，轻沉兼备；②“按在腰攻”，要立身正中，虚领顶劲，身不前俯，专注一方，用腰带动全身，贯力于两手，作用于对方；③上下相随，肩与胯合，手过足尖，前腿弓，后腿蹬，身体渐进，以免失势前倾。（陈国荣）

采　太极推手八法中四隅推手技法之一。用手虚拢或抓拿对方手腕或肘关节部位，由上向下牵引，既可制约，牵引对方，又可突然发





甲肘乙揉

劲，使其身体失去平衡。采法可分为单采和双采。单采一般与其他手法相辅应用，如采捋、采挒、采推等应用较普遍。拳势中"野马分鬃"就是采挒结合的典例，一手采拿以引起对方的反作用力，或使对方身体前倾。当对方慌乱抽身时，则趁势迅速进步挒发，应用采法时，须注意：①采前要轻，采时要实，未采之前动作要轻柔，以免对方察觉；采发时要快速，沉实，力点准确，务求一发成功，不使对方脱逃；②顺势借力，动作圆转，劲力顺畅，蓄势与发力完整一气；③双采时须双手向一侧采发，切勿执双手或两臂分向两侧采放，否则，对方易借劲，保持重心稳定，并趁机撞靠。

（陈国荣）

挒　太极推手八法中四隅推手技法之一。用手臂侧击对方的进攻，多用以转变对方劲力的方向，并横推使其后仰倾跌，挒法有正挒、反挒、横挒、采挒等多种方法。推手时，对方右手攻来，我侧身斜闪，用右手采其右腕；同时，左脚上步，套住对方的前足，用左臂从其右臂下向其胸部挒去，使其上体产生转动而失去平衡



上挒



下挒



腾挪挒



甲靠乙挒

倾跌。采用挒法时，应注意：①两手用力须大小相同，方向相反，并同时发力。一采一挒形成"力偶"；②动作敏捷，上下相随，手到步到，以腰为轴，全身劲力协调完整；③下盘稳固，以防对方跌出时，抓把不放，被人牵扯而失重心。

（陈国荣）

肘　太极推手八法中四隅推手技法之一。泛指以肘尖发击或通过前臂施转发击的进攻，肘法常在双方贴近时使用。推手时，对方逼近，我无拳势可施，或当我一臂的肩、腕被采，且因对方下采使我肘部接近其胸、肋即可进步顺势屈肘顶击。另外，当对方右手来攻，我则一手采腕扭转，使其肘尖向上，另一手用

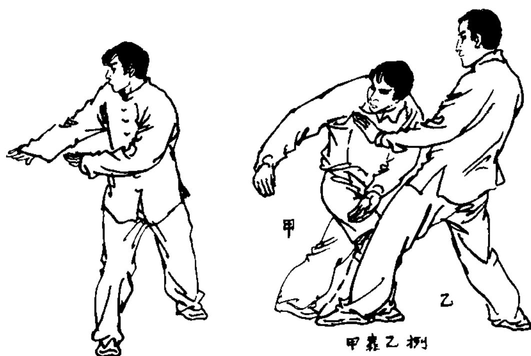


甲肘乙揉

前臂近肘部切截对方的肘部。运用肘法时，应注意：①"肘在屈使"，须把肘关节屈成直角或锐角，但上臂和前臂不可夹紧；②近身，以肘尖或肘的周围部分紧贴对方的身体而发力顶击；③"肘屈勿轻使"，因肘关节的特殊结构，极易伤人，同时由于肘法虽凶猛却易破解，用得不当反受制于人，因此推手时，不轻易使用肘法。

（陈国荣）

靠　太极推手八法中四隅推手技法之一。泛指通过肩、背、胯向外挤靠对方的进攻。推手中的靠法以肩靠最为常见，肩靠可分为前肩靠、侧肩靠、后肩靠。推手时，当对方撤步采我臂时，我顺势进步横臂先挤后靠；同时后手托护在前臂的肘弯处，既保护前臂的肘关节，防止对方撅臂或击肘，又得以在发力时，增强肩臂的靠劲。运用靠法时，应注意：①近身使



靠,“靠在肩胸”。进步要深,立身正中,做到肩胯相合,上下相随,两肩平沉,肩部不超过膝尖,靠击对方的重心,以免落空失势。②发靠劲时,距离要适中,切忌远距离用肩靠撞,否则不是失重自跌,便是冲撞伤人。也不可待近贴身体才发,否则劲路被封住,失去发放效果,反为人所制。③用靠慎重,伺机而行,在不得机得势时轻用靠法击人,往往易受对方的转化,反遭更大的还击。 (陈国荣)

散手 现代武术中的对抗项目,按一定规则进行较斗。亦称散打。现代散打之原始,可追溯到古代武士们的徒手擂台赛之类的活动。如水泊梁山中的燕青打擂便是一例。1928年与1933年两届“国术国考”中,均将徒手较斗称为“散手”,并列为“国考”的重点项目。比赛设台,可使用摔、打、踢、拿等各种技术,分三个回合,每回合2~3分钟,以击中对手身体有效部位的得分多少或击倒对手来判定胜负。1949年中华人民共和国成立后,随着武术运动的普及与发展,散手项目亦受到武术运动爱好者的青睐,习练者日众。1953年11月在天津市举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会上,列散手为竞赛项目;1979年5月在南宁市举行的全国武术观摩表演大会上,则为表演项目;自1980年始,散手再度成为竞赛项目。1989年国家体委列其为正式比赛项目,10月即在江西宜春举行第一次武术散手正式比赛——全国武术散手擂台赛。此次比赛正式采用《武术散手竞赛规则》。1990年国家体委正式公布实施《武术散手技术等级标准》。

散手的基本技法包括打、踢、摔、推、拿,运动员依靠自己的身体素质(包括体力、耐力)与攻防技术、战术等方面的能力打击对手,取得胜利。正确运用发挥攻防技术与战术,须正确运用散手的基本姿势:即护掩人体的要害部位,并利于步法(进、退、跨、闪、击、垫、霎)灵巧敏捷的移动与身法变化。选择姿势因人而异,一般应根据本人的身型、身体素质、特长动作与战术运用等特点并结合对手实际灵活掌握。从事这项运动可以培养的人的勇敢、机智、果决、灵活等意志品质。

散手的合理攻防方法包括:目击、声击、逼进、进招、突击、佯攻、破招、潜势防守、逆力防守、顺力防守、横力防守、还击、迎击、反击等。 (殳 可)

防守技术 武术散手技术之一。在对抗中运用各种防护手段保护自己不被打击或少被打击的方法。分为接触式防守和不接触式防守。

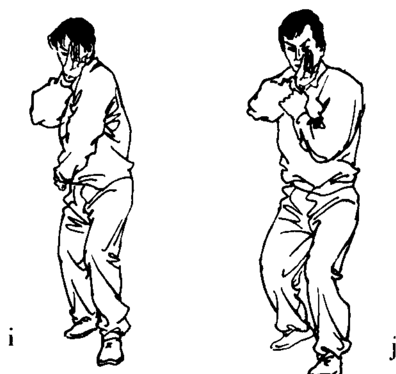
接触式防守

上肢防守 利用上肢防守对手用拳法、腿法进攻自己的头、胸、腹及髋等部位。方法是:①拍挡:以掌心为力点向掌心方向拍击(图a)。②挂挡:屈臂向同侧头部挂挡(图b)。③拍



压:以掌心或掌根为力点由上向前下方拍击(图c)。④外抄:左手臂外旋弯屈,上臂紧贴肋部,前臂水平,手心朝上;右手屈臂紧贴胸部,立掌、手心朝前(图d)。⑤里抄:左手臂微屈并外旋,紧贴腹前,手心朝上;右手屈臂紧贴胸前立掌,手心朝前(图e)。⑥外挂:左侧为例,左拳由上向下,向左后斜挂,拳心朝体侧(图f)。









⑦里挂"左侧为例，左臂内旋，左拳由上向下，向右斜下挂防，拳眼朝后，拳心朝体侧（图g)。⑧掩肘：以左侧为例，左臂弯屈，前臂外旋，腰微向右转的同时向内，向腹前滚掩，拳心朝里，以前臂尺下端为力点(图h)。⑨阻挡：以肩

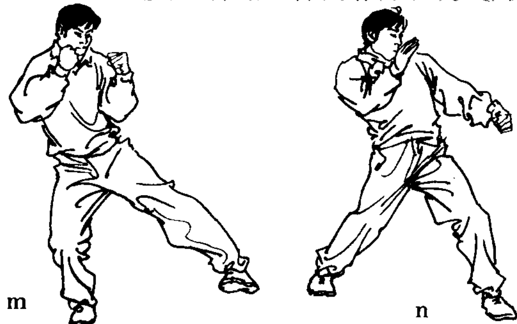


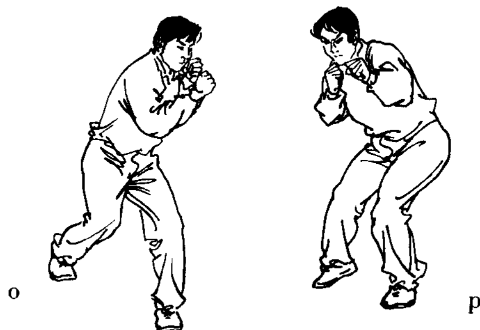
部和手心阻挡对手直线拳法的进攻(图i)。再以臂部阻挡对手的直线腿法进攻(图j)。

下肢防守　利用下肢防守对手用腿法进攻自己下肢部位。方法有：①提膝：前腿屈膝提起离地，大腿贴近腹部(图k)。②收脚：前脚由前向后收步，接近后脚时前脚掌着地，重心落于后腿(图l)。③阻截：左腿屈膝略抬，以脚掌或脚掌外侧为力点前伸阻截对手的脚法进攻(图m)。

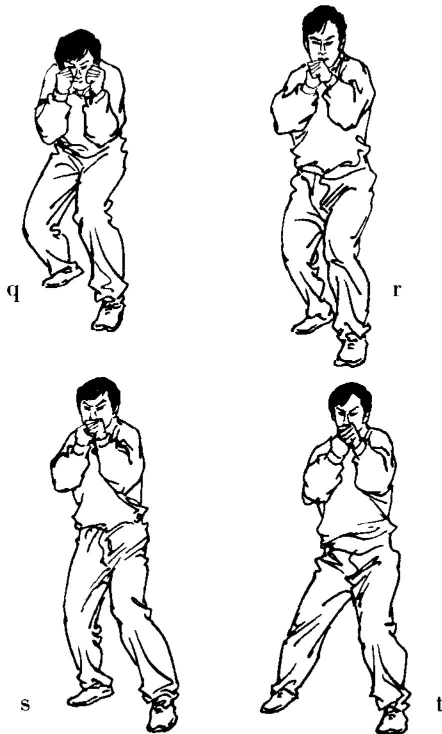
不接触式防守

利用人体的前、后、左、右的移动及下潜闪动，达到避开对方进攻的防守技术。方法是：①后闪：重心后移、上体略后仰闪躲(图n)。②侧





闪：两膝微屈、俯身，上体向左或右侧闪躲（图o、p）。③下闪：屈膝、沉胯、重心下降，缩颈、低头，弧形向下躲闪，两手紧贴下颚或头两



侧，屈臂护胸部（图q）。④跳闪：两脚蹬地使身体向后、向左或向右跳闪。以左跳闪为例（图r、s、t） （龙荣琴）

擒拿　武术技法之一类。利用人体关节、穴位和要害部位的弱点，运用杠杆原理与经络学说，采用反关节动作和集中力量攻击对方薄弱之处，使其产生生理上无法抗拒的痛疼反应，达到拿其一处而擒之。擒拿可分为拿骨（即反关节），拿筋、拿穴三类，其中拿骨为其核心技术。擒拿的部位可分为：拿指、拿腕、拿肘、拿肩、拿头颈、拿腰、拿膝、拿足踝八部位。其中上肢是擒拿攻击的主要部位。擒拿的用力方法可分为单拿、双拿、组合拿。擒拿的主要手法有搬、点、锁、扣、拧、缠、掐、折、托、压、切、踩、绊、踢、靠、甩等。 （龙荣琴）

拿指　擒拿技法之一。控制对手掌、指关节的擒拿方法。手是人体最灵活的部位之一，由于手的关节多而小，指细而长，五指分散，很容易被对手抓握住；单指力量薄弱，一旦被分开控制，则难于逃脱。拿指的方法包括：折、压、扣、封、分等。 （龙荣琴）

折拇指　拿指法之一。双方抓握，主动将虎口前推插入对方虎口内，抓住其拇指竖直前



推。同时，用小指侧用力扣压对方拇指根部，使之折指下蹲。 （龙荣琴）

折指　拿指法之一。当对方在身后卡抱腰部时，按封住其双手，用力掰搬其一指（以小指



为攻击主要部位），将其指用力背向搬压。形成背向对折。 （龙荣琴）

分指　拿指法之一。双手同时抓握住对方同一手的不同手指，使其伸直，并向两侧用力分掰，形成分指。



（龙荣琴）

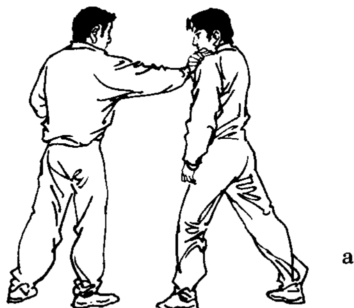
拿掌骨　拿掌指法。双方抓握，用拇指的扣压力，将对方四指扣压成一个立面，尔后用力挤压，令其产生剧痛。



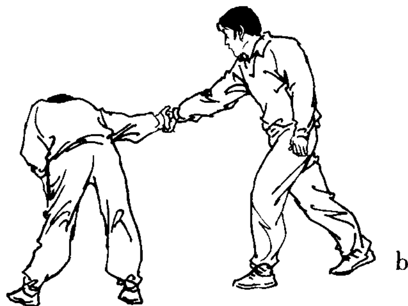
（龙荣琴）

拿腕　擒拿技法之一。控制对手腕关节的擒拿方法。腕关节属小关节，肌肉力量较弱，易被抓握，是对手攻击的主要部位，而且其他多种拿法亦常借助于腕。故而，在腕关节上的拿与反拿在武术技击上经常使用，且方法亦多，如缠、卷、扣、折、提、翻等。（龙荣琴）

卷腕　拿腕法之一。当被对方用掌推或抓握胸或肩部时，迅即封抓住其来手，四指用力



a

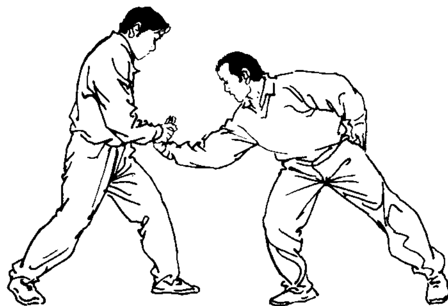


b

扣握住其小指侧向内翻转。同时，以掌根用力按压其手背及拇指侧，形成翻卷。

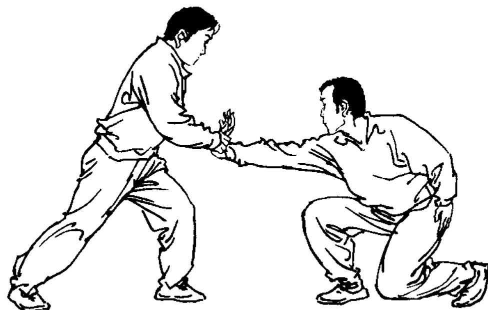
（龙荣琴）

扣腕　拿腕法之一。一手抓握住对手拇指侧外翻，随即另一手抓握住小指侧，使其手心



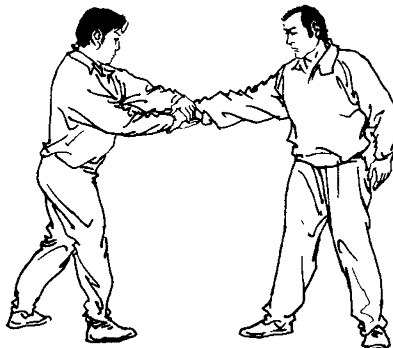
向上。尔后用力向前扣压，形成手腕内扣与小臂对折。（龙荣琴）

折腕　拿腕法之一。当胸部被对方以掌攻击时，迅即用双手分别抓握住对方的拇指和小指两侧，使其掌心朝前。尔后用力折压掌背底

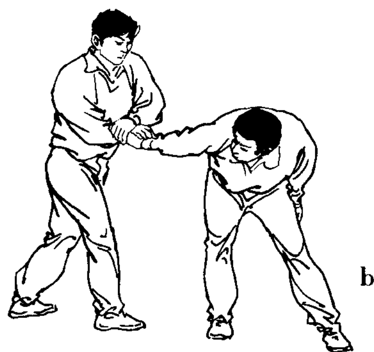


部。同时，用力前推对手掌指，使之形成掌与小臂背向对折。（龙荣琴）

缠腕　拿腕法之一。对手用右手抓握住我右手腕时，我以左手封扣住其腕部，随后右手向小指一侧做缠腕动作，用力切压其腕关节，

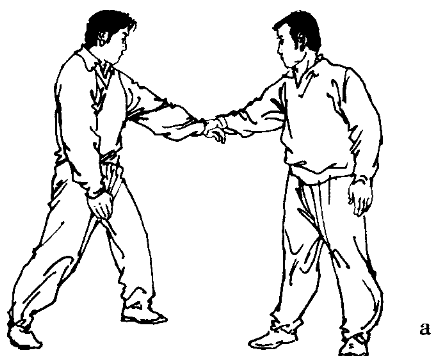


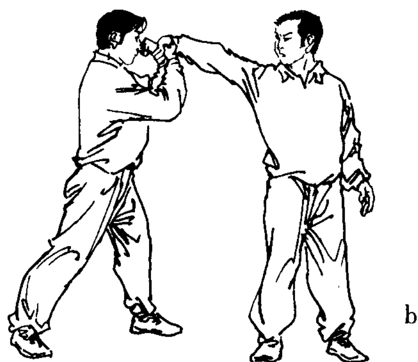
a


b

使之处于被动状态。 （龙荣琴）

背腕 拿腕法之一。当对方用右手抓握住我左手腕时，我用力屈臂内旋，尔后以右手抓握封

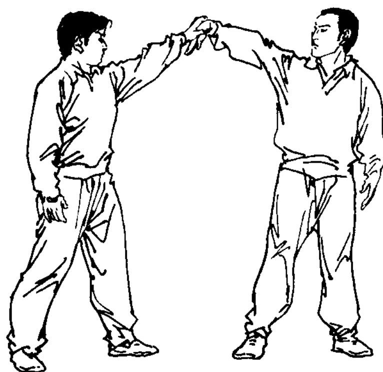

a


b

扣住其手，使小臂内侧朝上。同时，用力向前顶肘，使之形成腕与臂背向对折。

（龙荣琴）

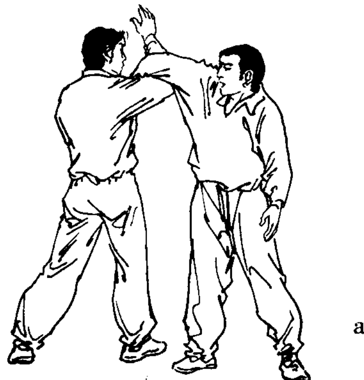
提腕 拿腕法之一。一手抓握住对方手背部，以拇指和食、中指卡控住其手根两侧，用力上提，下折压腕关节，形成手与臂对折。



（龙荣琴）

拿肘 擒拿技法之一。控制对手肘关节的擒拿方法。肘关节是人体的主要关节，它灵活，且移动范围大，较难控制。多采用双拿法，如搬、别、托、扛、截、压等，常与拿指、拿腕组合使用。 （龙荣琴）

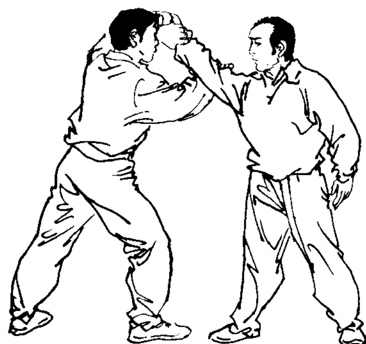
别肘 拿肘法之一。以左手抓握住对方右腕向前牵拉，尔后，用右小臂猛力靠击其肘弯


a


b

处；同时，左手用力推折其小臂，右臂架抬，使之撇肘；右手压肩，再将其右臂盘别至背后而就擒。 （龙荣琴）

搬肘 拿肘法之一。当对方用右直拳来攻时，即以左手抓握住对方右腕；同时，右手抓



a



b

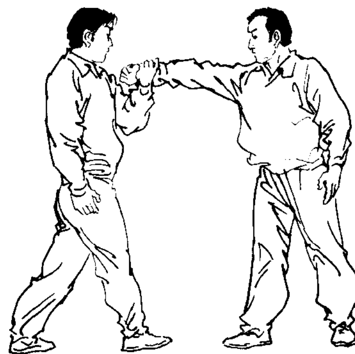
搬其肘关节。左手用力推按，右手用力回拉，形成推拉合力，使之屈肘外翻，伤其肩部。

（龙荣琴）

托肘 拿肘法之一。当被对方以右掌来攻时，迅速右闪，即用左手抓握住对方右腕部处旋拧臂；同时，右手上托其肘关节，以此为支点，形成背肘。



a



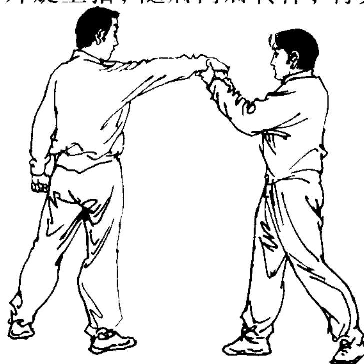
b



c

（龙荣琴）

扛肘 拿肘法之一。双手抓住对手一手腕，使其臂外旋上抬，随后向后转体，将其手臂肘



a



b

部扛于肩上，用力下拉，使之反肘。

（龙荣琴）

截肘 拿肘法之一。当对方以左直拳进攻时，即以左手封扣住对手左手及腕部，尔后用



a



b

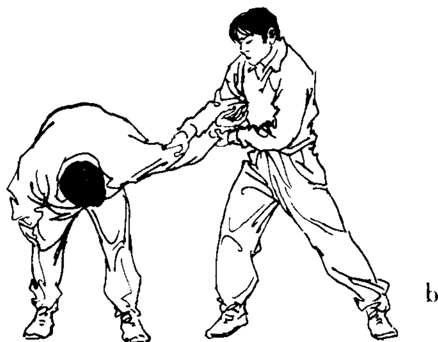
右小臂格击其肘关节。同时，借身体左转的合力，使之形成拧臂反肘。

（龙荣琴）

压肘 拿肘法之一。当对方用直拳进攻时，即以左手抓握住对手的腕部拧臂或封扣住对手的右臂。尔后，以右手或肘臂用力压其肘关节，使之形成背肘。



a



b

（龙荣琴）

抬肘 拿肘法之一。双手抓握住对方一手腕关节前拉，尔后侧转体用前臂抬击其肘部，使之形成反肘。



（龙荣琴）

撇肘 拿肘法之一。以右手抓握住对手左手腕关节外拧；左手从其大臂下上掏，使之外



翻屈臂，再以左小臂将其臂肘顶起，两手同时用力下搬，形成外翻撇肘。

（龙荣琴）

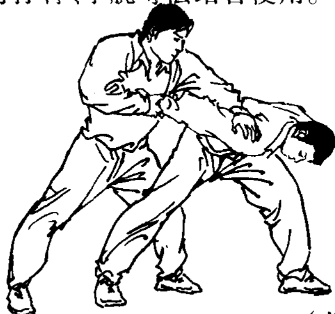
拿肩　擒拿技法之一。控制对手肩关节的擒拿方法。肩关节是上肢与躯干连接的关节，其活动范围大，肌肉力量也较强，较难控制。多采用双拿和组合拿法，如锁、压、踩等，常与拿腕拿肘、拧臂等方法配合使用。（龙荣琴）

锁肩　拿肩法之一。以头、肩夹紧对手肘臂部，一手封压肘关节，肩前顶；同时，另一



手或大小臂扣压其肩部，使之臂竖直朝上，锁肩就擒。（龙荣琴）

压肩　拿肩法之一。以左手抓握对手左腕部拧转，使其内旋；同时，右手用力压其肩部。此法多与拧臂、拿腕等法结合使用。



（龙荣琴）

踩肩　拿肩法之一。当使对手伏卧于地面



时，抓握其腕部反臂后举；同时，以一脚踏踩其后举臂之肩背部。使之就擒。（龙荣琴）

拿头颈　擒拿技法之一。控制对方头、颈部位的擒拿方法。头部是人体的指挥中枢；喉管部又直接影响人体的呼吸，头颈的移动范围小。一旦被控制，则难于逃脱。头部的拿法，锁、扭、推等，常与摔法结合，在实战中也是主要的攻击目标。（龙荣琴）

锁喉　头颈擒拿法之一。位于对手背后，右手抓握其右臂，左小臂横卡其喉颈部，用力后拉，使其头部固定，呼吸困难。



（龙荣琴）

扭头　头颈擒拿法之一。以左手推对手下颚，右手搬拉其后脑，形成挫力，使之头颈拧转，颈部受损。



（龙荣琴）

推颚　头颈擒拿法之一。对手以右直拳或右摆拳进攻时，即以左臂格挡，以左手控制对



手右臂，随之用右掌根用力推其下颚部，使之头部后倾或侧转。　　　　　　　　（龙荣琴）

扼喉　头颈擒拿法之一。当对方以右直拳进攻时，即以左手控制对手右臂，右手虎口



前推，用拇指和食，中指扼卡其喉部，使喉部受损。　　　　　　　　（龙荣琴）

拿腰　擒拿技法之一。控制对手腰部的擒拿方法。腰是人体上下的枢纽，力量大、支体粗，控制腰的难度较大，多采用组合拿法。一般先与摔法结合，而后控制其头颈，最后采用别、顶、跪等方法。

（龙荣琴）

别腰　拿腰法之一。双手抱住对手腰部用力回拉；同时，用头顶其下颚或胸部，使之腰部受别而倒地。



（龙荣琴）

顶腰　拿腰法之一。以锁喉拿法卡住对手颈部，尔后提腿以膝前顶其后腰部，使之后倾就擒。



（龙荣琴）

跪腰　拿腰法之一。对方伏地后，先锁喉，再用膝关节跪压其腰部而擒。



（龙荣琴）

拿膝　擒拿技法之一。控制对手膝关节的擒拿方法。膝关节对于下肢的一切活动均起重要作用。其活动范围与移动范围都很大，且力足，不易控制。一般采用组合拿法，控制其上体后，再用踩、跪等法。　　　　　　　（龙荣琴）

踩膝 拿膝法之一。用双手对对手施以拧臂压肩法后,再用脚踏踩其膝弯处,使之跪地。



(龙荣琴)

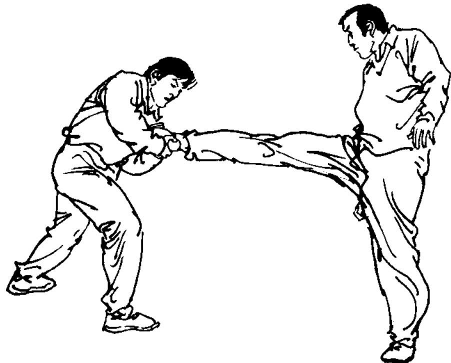
跪膝 拿膝法之一。对对手施以锁喉法后,用膝关节跪压其膝弯处,使之后倾跪地。



(龙荣琴)

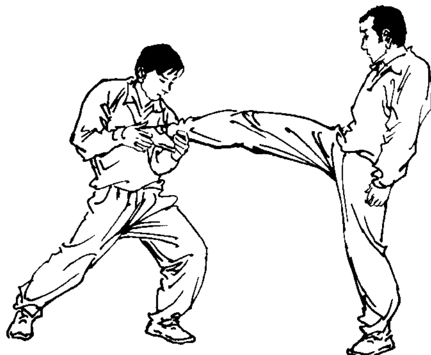
拿足踝 擒拿技法之一。控制对手足、踝关节的擒拿方法。足是武术实战中进攻对手的武械,常是在进攻对手时,将其卡抱住后,采用拧搬方法摺倒而就擒之。 (龙荣琴)

拧踝 足踝擒拿法之一。对手用蹬、踹进攻时,即以左手抓住其脚背;右手抓跟



部,向左或向右用力搬拧,使之产生疼痛而倒地。 (龙荣琴)

托踝 足踝擒拿法之一。对手以弹腿进攻时,即以右手按抓住其脚背部;左手托抓住脚跟部,尔后用力压托,使之踝关节受损。



(龙荣琴)

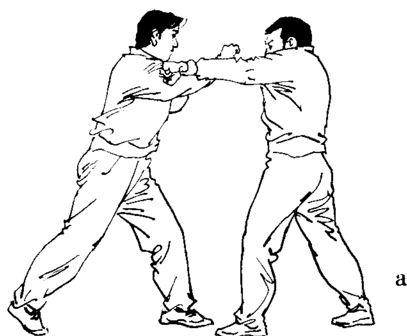
摔法 武术技法之一。依据人体解剖结构的特点,运用生物力学原理,采用勾拨等技术动作,使对手失去重心平衡而倒地的技术。包括主动摔和防守反摔两大部分,摔法可分为过背摔、搂腿摔、抱腿摔、挑打摔、贴身摔五大类,使用的主要方法有勾、别、涮、搂、推、拨、挑、绊、背、扛等。

(龙荣琴)

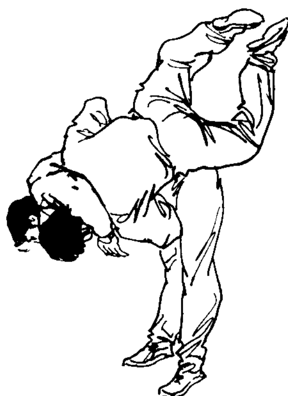
过背摔 摔法之一。被对手以拳法进攻头、胸部位时,以格挡、闪插等防守技术,并使髋部贴紧对手,利用转体、靠打、弓腰等方法,将对手从我背越过而倒地的摔法。在实际运用中,可有效地扼制对手的拳法进攻,而取得主动权,是散手实践中最常用的方法。

(龙荣琴)

夹颈过背 过背摔法之一。对手用左冲拳攻击头部,即用右前臂格挡,左臂由其左肩上穿过后,屈臂夹其颈部;同时右转体,以左侧髋部紧贴其前身,右脚背步与左脚平行,两腿屈膝,继而两腿蹬直,向下弓腰,低头将其背起后摔倒。


a

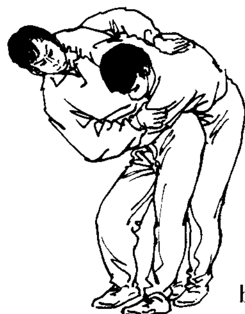

b

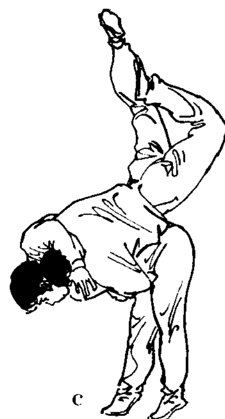

c

（龙荣琴）

插肩过背　过背摔法之一。被对手用右摆拳攻击头部，迅即右闪身，进左步，左臂由其右


a


b


c

腋下穿过；背右步，与左脚平行，两腿屈膝，同时右手推住其左手或前臂，两腿蹬伸，向下弓腰、低头，左上臂插抱其右肩腋下背而摔倒。

（龙荣琴）

抱腰过背　过背摔法之一。被对手用右摆拳或直拳攻击头部，遂右闪身，进半步，左臂

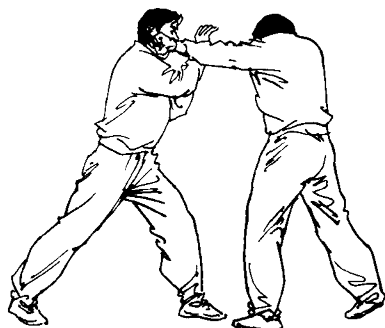

a


b


c

由其右臂下穿过抱腰；右手推住其左拳，背右步，屈膝后蹬伸，向下弓腰、低头，将其背起摔倒。　（龙荣琴）

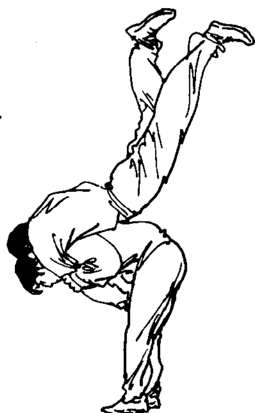
穿臂过背 过背摔法之一。被对手以左冲拳攻击头部，遂速左闪身，右前臂格挡其来臂，左手臂由其左臂下穿过上抱其上臂至肩部；同时右转体，背右步两腿屈膝。继而两腿蹬伸、弓腰、低头，将其背起摔倒。



a



b

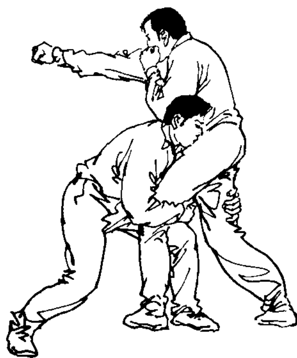


c

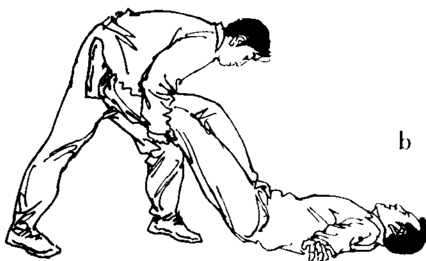
(龙荣琴)

抱腿摔 摔法之一。用于主动抢攻或急停后的反攻。利用下闪防守技术，抢抱对手的单腿或双腿，使用顶、别、打等方法，将对手摔倒。此类技术最适合速度快，身材较矮小者使用。 (龙荣琴)

抱腿前顶 抱腿摔法之一。对手进步或用拳法进攻我头部，我迅即下闪，进左步，两手



a



b

抱其双腿，屈肘用力回拉；同时以左肩前顶其大腿或腹部，而摔倒之。 (龙荣琴)

抱腿别腿 抱腿摔法之一。主动抢抱对手左腿并搬起，继而向其支撑腿后上左步，上体右转，



a



b


c

长腰成右弓步，用左腿别其右腿，同时用胸下压其左腿，而摞倒之。（龙荣琴）

抱腿打腿　抱腿摔法之一。被对手以左拳


a


b


c

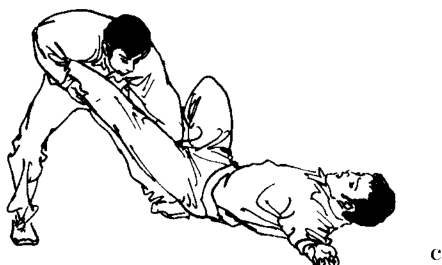
攻击我头，迅即下闪并进左步，两手抱其左腿搬起，继而左腿插至其右腿膝弯处，上体遂右转，左小腿后挑打其右腿，而击倒之。

（龙荣琴）

抱腿手别　抱腿摔法之一。主动抢抱对手左腿用力搬起，并向前下方弓腰，左手臂穿其


a


b


c

裆下，并伸至右膝弯处；右手抱其左腿向右转体，同时左臂推别右腿摞倒之。

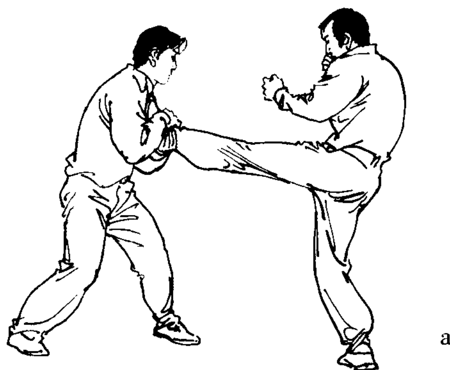
（龙荣琴）

接腿摔　摔法之一。当对手以腿法进攻时，即以防守方法接抱对方来腿，使用勾、打、别、

踢、涮等方法，配合推、拨、切、托等手法，使对手倒地的摔法技术。此类方法即为快摔技术，在散手实战中运用最多。

（龙荣琴）

接腿涮　接腿摔法之一。被对手用左蹬（或踹）腿进攻胸腹部，遂两腿屈膝，以两手



a



b

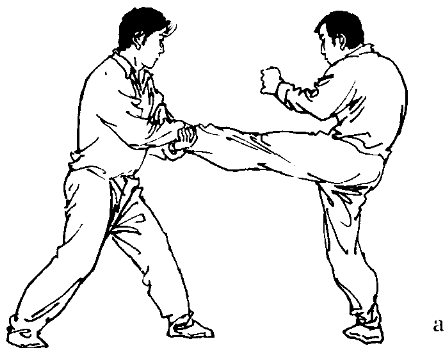


c

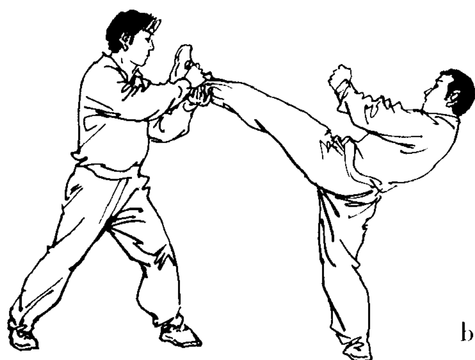
抓握住其来脚向右侧猛拉，并向下、向左上方成弧形摆荡，使之倒地。

（龙荣琴）

接腿上托　接腿摔法之一。被对手用蹬腿攻击胸腹部，遂以两手抓握其来脚，屈臂上



a



b



c

抬，并上托其脚后，向前上方猛推送，使之倒地。（龙荣琴）

接腿勾踢　接腿摔法之一。被对手以右弹腿攻击肋部，遂外抄其来腿并夹抱住，尔后伸右臂切压其颈部。右脚向前勾踢其支撑腿踝关节，而勾倒之。



a



b



c

（龙荣琴）

接腿搂腿　接腿摔法之一。被对手用左侧弹踢腿击肋部，遂用右臂卡抱住其来腿，右脚向前上步，左腿抬起前伸至其支撑腿后，用力向后搂踢；同时左手用力向前推其肩胸部使之后倒。



a



b



c

（龙荣琴）

挑打摔　摔法之一。被对手以拳法或腿法进攻头、胸、腹部时，遂用架、抄抱等方法接其来招，运用插进、贴紧、转体、挑打等技术，使对手腾空后倒地。此类方法多与夹颈、抱腰等动作配合使用。（龙荣琴）

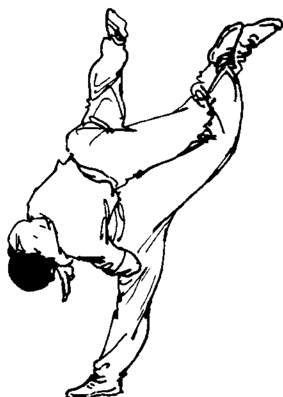
夹颈挑打　挑打摔法之一。被对手以左冲拳或摆拳攻击头部，遂用右前臂格挡来势，左



a



b



臂从对手右肩上穿过，屈肘夹其颈部；同时右腿背步与左腿平行，并右转体弓腰用左小腿向后挑打其右小腿，使之腾空而倒地。

（龙荣琴）

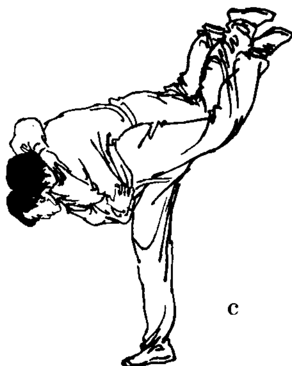
插抱挑打　挑打摔法之一。被对手以左冲拳或摆拳攻击头部，遂用右前臂格挡来臂，右脚背步，左臂从对手右臂下穿过，右手臂夹拉其左



a



b



c

前臂，并右转体弓腰以左小腿向后挑打其左小腿，使之腾空而倒地。（龙荣琴）

贴身摔　摔法之一。用于双方互摔或抱裹中，一方采用推、靠、拨等方法，使对手失去平衡而倒地的摔法技术。此类摔法灵巧，动作小，借力用力，为技术性较强的动作。

（龙荣琴）

穿腿靠摔　贴身摔法之一。对手用右拳击我头部，遂下闪并迅速上左步别至其右腿外侧，左臂插裆下，上体左倾并向后仰，屈膝前顶，而靠压倒地。



a



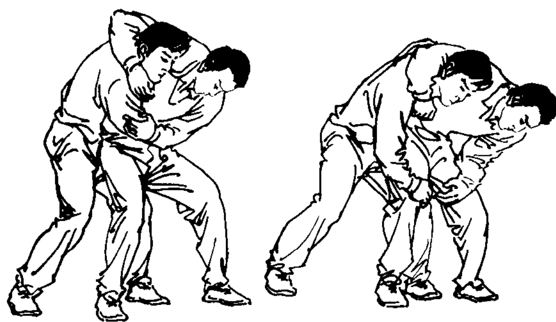
b



c

（龙荣琴）

推膝拔腰　贴身摔法之一。被对手用两臂夹住颈部，遂迅即下蹲，右手向里推压其右膝外侧，左臂搂腰外拨，使之前扑倒地。



a　　　　b



c　　　　（龙荣琴）

压颈推膝　贴身摔法之一。被对手抱住左腿，遂屈腰微下蹲，左手压其后颈部，右手顺



a



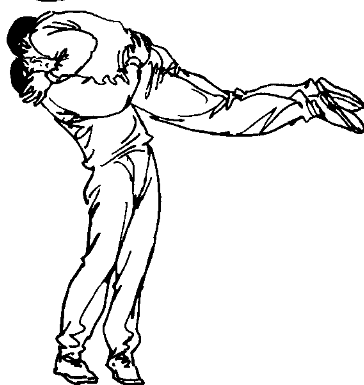
b

势向上推托其左膝关节，并沉身下坐，使之向前滚翻倒地。　　　　（龙荣琴）

抱腰过胸　贴身摔法之一。被对手以右冲拳攻击头部，遂右闪身上左步，两臂穿其腋下两肋抱腰；右腿紧上步屈膝用力蹬挺，向后背



a



b



c

弓、仰头、抱起对手向后倒地。同时，向左转体将其扣压于身下。　　　　（龙荣琴）

抱腿过胸　贴身摔法之一。被对手以冲拳攻击头部，遂迅即下闪上步、屈膝、弓腰，两手



a



b


c

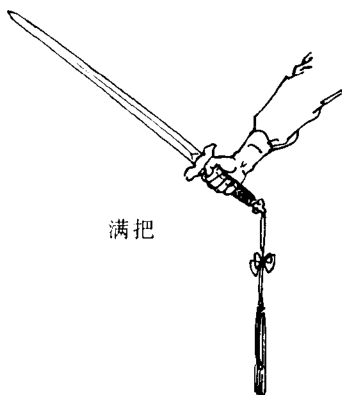
抱其双腿，再并步、蹬腿、挺身将其抱起，向后背弓、仰头后掀，使之翻背倒地。

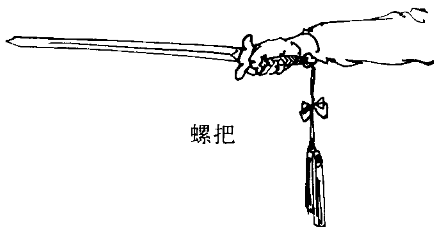
（龙荣琴）

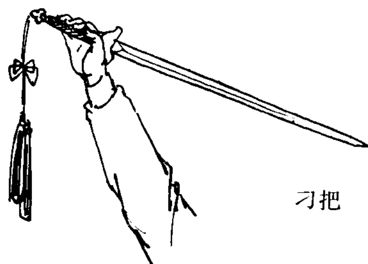
剑法　武术短器械中剑的使用方法。剑法的特点取决于剑器的构造。不同拳种与流派的剑术套路风格不一，但基本技法要求大致相同。剑素有“短兵之帅”的美称，其有身长、柄短、带尖、两面有刃，体轻、扁薄而有韧性等特点，使用灵活，且剑法也颇多。

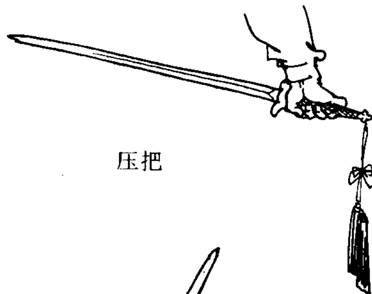
由于剑器扁薄轻巧，不利于正面进攻或硬挡硬架，故在实战中应采取“护中直刺，巧闪旁扼”的方法，达到“以巧制胜”之目的。所谓“护中直刺”指剑沿体前正中向前直刺。这样刺，是剑术的主要进攻动作，既捷径，也能保护自己。“巧闪旁扼”，是指以剑防守时，应尽量不用剑去格架对方兵械，要以闪让避开对方的攻势，并趁闪势以剑锋崩、点对方手腕，扼制其进攻。同时，剑作为短兵，既要以短制长，还须步疾剑快，剑随步动。剑术套路在纵横逆顺，轻快流畅的运动中，蕴藏着制敌取胜的意识，应体现出剑法轻巧、闪转灵活、变化莫测的技击招法和神韵。　（张小琴）

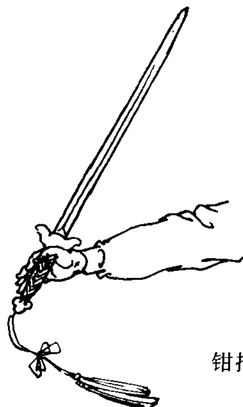
握剑　持剑法之一。虎口贴近护手（或称剑格），拇指与其余四指相对握拢剑柄。在传统剑术中，握剑也称“把法”。一般分为满把、螺把、压把、钳把、刁把、按把等形式。但在现代教学训练中，通常将握剑分为正握、反握、俯卧和仰卧。①正握剑：立剑，小指侧刃向下。


满把


螺把


刁把


压把


钳把

②反握剑：立剑，小指侧刃向上。③俯握剑：平剑，手心向下。④仰握剑，平剑，手心向上。握剑要求手腕灵活，掌心涵空，随剑法之需要，五指要用力灵活多变，且掌缘、掌根、虎口各部位的着力亦须随之变化。故而正确掌握握剑方法，是完成各种剑法的关键。

（张小琴）

持剑 持剑法之一。常见于剑术套路的起收势。具体做法是：手心贴紧护手（也称剑



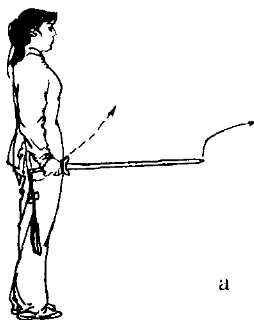
格），食指附于剑柄，拇指和其余手指分别紧扣于护手两侧，剑脊轻贴前臂后侧。

（张小琴）

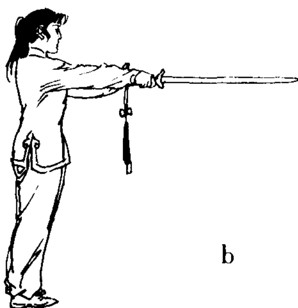
立剑 持剑法之一。①单手握剑柄，使剑刃朝上下；②单手握剑柄，虎口朝上或朝下，使剑身上下直。（张小琴）

平剑 持剑法之一。单手握剑柄，手心朝上或朝下，使剑刃向两侧。（张小琴）

刺剑 进攻性剑法。刺剑时，剑刃可成立剑或平剑，要求力从腰发，达于剑尖，动作脆快，持剑臂与剑成一直线。刺剑按其进攻方位分为：平刺剑、上刺剑、下刺剑、低刺剑、后刺剑、探刺剑。《武术竞赛规则》规定：平刺剑剑尖高与肩平；上刺剑剑尖高与头平（有些剑术套路中的上刺剑剑尖高过头顶）；下刺剑剑尖高与膝平；低刺剑剑尖贴近地面，但不得触地；后刺剑要与身体后转、后仰动作协调一致；探刺剑前臂内旋，手心朝外，经肩向前上方或前下



a



b

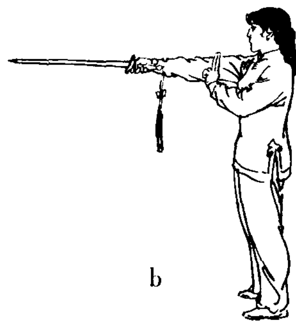
方立剑刺出，上体和持剑之臂顺势前探。

（张小琴）

劈剑 进攻性剑法。主要用于攻击对方的头部或肩部。可分为：①左抡劈剑：剑沿身体左侧由下向后、向上、向前绕圆一周后劈出，左手尽量向右腋下伸出，使剑身贴体。②右抡劈剑：右手握剑以右肩为轴在身体右侧绕圆一周劈出。③后抡劈剑：身体向右后转体180°，同时右手握剑由左向下、向右、向上，再沿身体右侧抡圆劈出，动作须与身体后转协



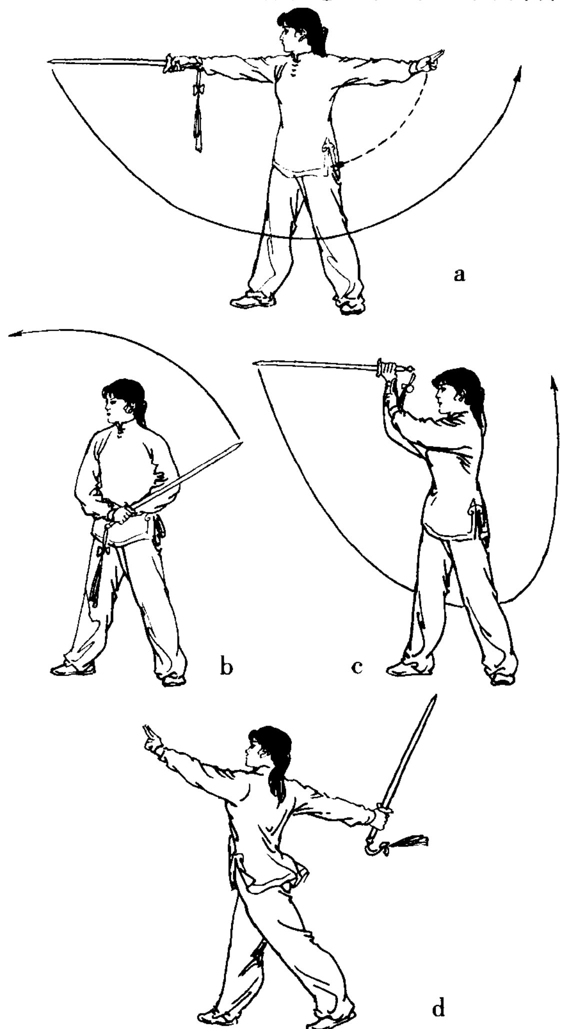
a



b

调一致。劈剑要求动作连贯，剑走立圆，劈剑时立剑直劈，手腕挺直，剑与臂成一直线，劲猛迅疾，力达剑身。 （张小琴）

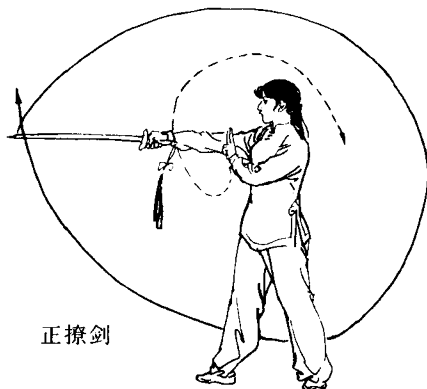
挂剑 防守性剑法。主要用于格挡对方的兵刃。可分为：①上挂剑：沿身体两侧向后贴身插挂（分别称为左上挂剑和右上挂剑）。②下挂剑：沿两腿外侧向后贴身插挂（分别称为左下挂剑和右下挂剑）。③抡挂剑：剑贴身体



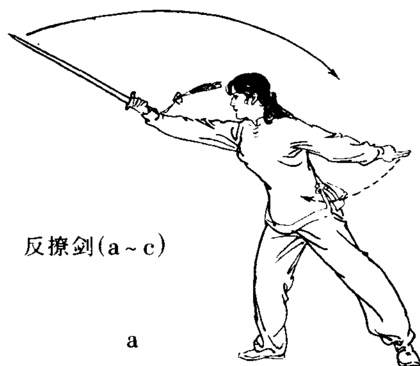
绕立圆挂一周。挂剑要求腰部配合转动，做到立圆、贴身、力达剑身前部。在剑尖向下运动时，要用力屈腕，使剑尖上翘，避免戳地。

（张小琴）

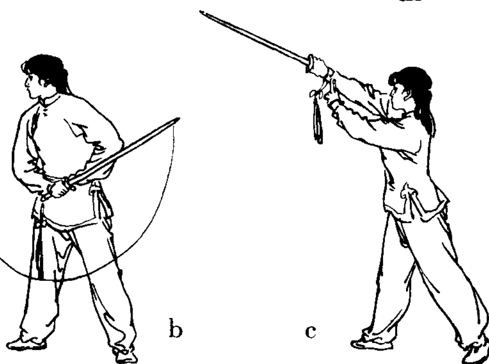
撩剑 攻防兼备型剑法。甲乙二人对剑。当



正撩剑

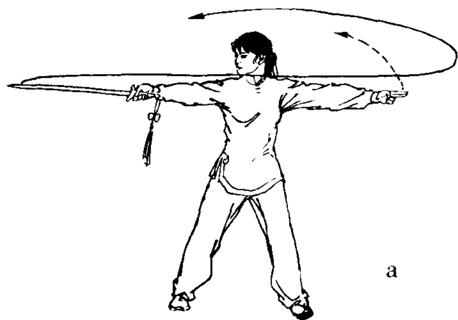


反撩剑(a～c)



乙兵刃进攻甲腰肋部时，甲利用转身，避开其锋后，再用剑刃撩割乙腕部。撩剑分为正撩剑和反撩剑。正撩剑前臂外旋，手心朝上，贴身弧形撩出，力达剑身前部。反撩剑前臂内旋，余同正撩。 （张小琴）

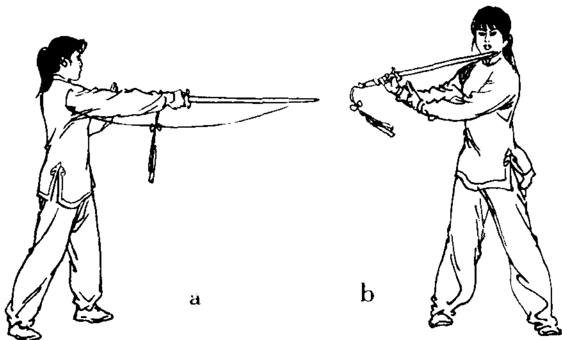
云剑 攻守兼备型剑法。动作为：以腕关节为轴，剑在头顶或面前平圆环绕，既可用于横削对方头部或颈部；也可用于避护拦开对方兵刃进攻己头部。云剑时，可平剑，也可立剑，剑身在转的过程中一定要平，剑尖划平圆，手持剑要活、要松，快速发力。在现代武术竞赛中，


a


b

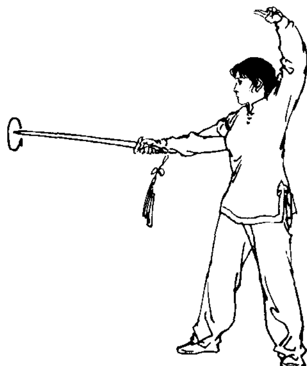
云剑多为平剑绕环。《武术竞赛规则》规定："平剑，在头顶或头前上方平圆绕环为云。上云剑在头顶由前向左后绕环，要仰头，左（右）云剑在头前上方向左后（右后）绕环，头向左肩侧倒。（张小琴）

抹剑 攻守兼备型剑法。动作为：平剑，用剑身中部由前向左（右）平腰拉带的动作。既可用于格挡对方兵刃击己胸腹；也可用于割抹对方的相同部位。抹剑分：①左抹剑，手心朝上，剑尖朝右前方，而后剑身由前向左侧弧形运行。②右抹剑，手心朝下，其余动作与左抹剑同，唯方向相反。③旋转抹剑，手心向上（或下），剑尖朝右（或左）前


a　b

方，而后身体迅速向左（或右）旋转一周或一周以上再弧形抽回。三种方法均要求动作平稳，速度均匀，剑高在胸腹之间，力达剑身。旋转抹剑还须身体旋转与抹剑动作配合协调。（张小琴）

绞剑 攻守兼备型剑法。动作为：用剑尖做立圆环绕，主要用于圈割对方手腕，故绞剑幅度不宜过大，通常圈的直径约为30厘米。绞剑可原地作，也可在行进中作。民间传统的剑术



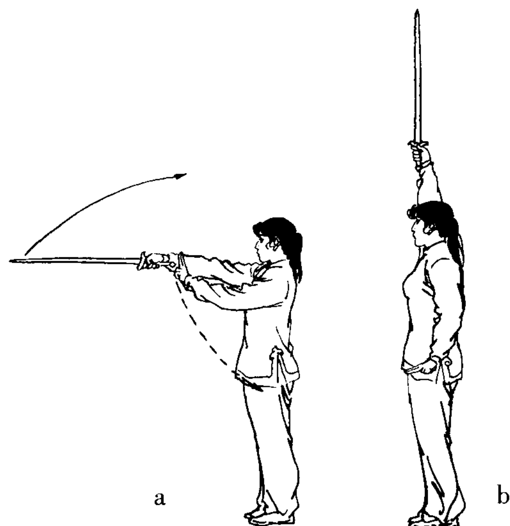
中，有立剑绞剑和平剑绞剑。目前，剑术套路中以平剑绞剑为主。《武术竞赛规则》规定："平剑，剑尖向左（右）小立圆绕环为绞，力达剑身前部，肘微屈"。（张小琴）

架剑 防守性剑法。指立剑横架于头上的动作，主要以剑身向上挡开对方兵刃击己头



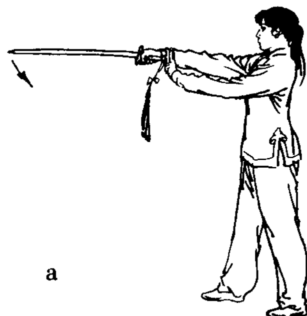
部。架剑时，手心朝外为正手架剑，手心朝里称反手架剑。剑身位于头前上方，须与地面平行，力达剑身。（张小琴）

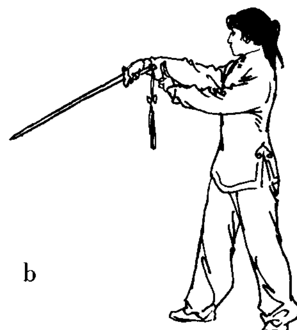
挑剑 防守性剑法。以立剑由下向上挑起的动作，是用剑尖或剑刃前端挑开对方的兵刃。要求力达剑尖，臂与剑成一直线。挑剑时，



由下而上直挑，也可剑尖稍向左（右）成斜面上挑。（张小琴）

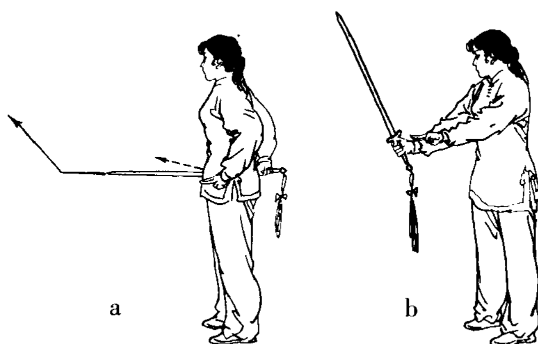
点剑　进攻性剑法。指立剑，提腕，使剑尖由上向下啄击的动作，主要用剑尖点击对方头部或腕部。点剑时，要突然提腕伸臂，使剑





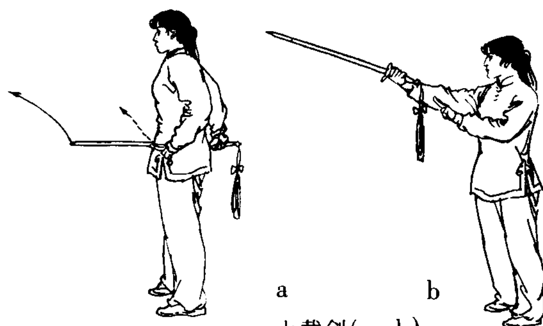
尖猛然向前(或侧)下方点击，剑尖低于手腕，力达剑尖，脆快有力。（张小琴）

崩剑　进攻性剑法。又名"弸剑"。指立剑，沉腕，剑尖由下向上突然翘起的动作，主要用

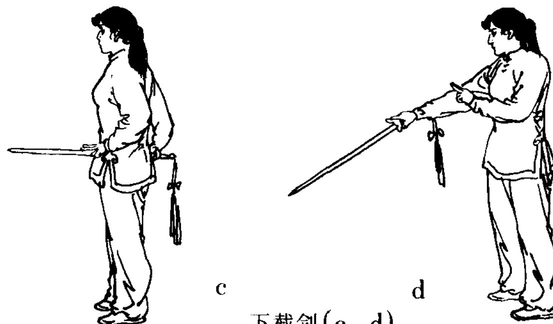


于反击对方的耳与腕部。要求手臂向前(或侧)伸直后，迅速屈腕下沉，使剑尖猛向上翘，高不过头，力达剑身前端和剑尖。崩剑时，剑尖可直接由下向上崩剑，还可使剑尖偏左(右)成斜面崩剑。崩剑与点剑皆为使用剑尖的剑法，但方向相反。（张小琴）

截剑　攻守兼备型剑法。指用剑身斜向阻拦对手的动作。此剑法重在避正取斜，侧向迎击，用剑刃切断对方来势。要求快速突然，力在



上截剑(a～b)

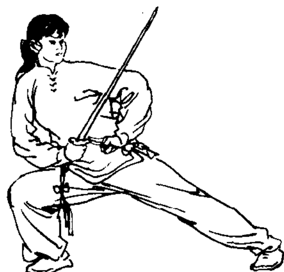


下截剑(c～d)

剑刃前部，手心朝下，臂与剑成一直线。截剑分上截剑、下截剑和后截剑。上截剑斜向上；下截剑斜向下；后截剑斜向右后下方。

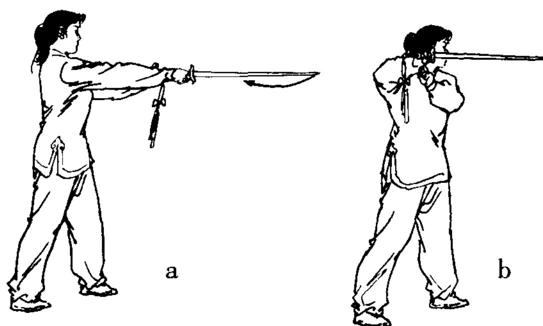
（张小琴）

抱剑　剑法之一。动作为：右手握剑，左手心附于右手背下或附于剑柄一侧。抱剑既是双手用剑的准备动作；同时也可以通过两臂内合，力贯剑身，以阻挡对方兵刃的



攻击。双手抱于胸前，剑身可立、可平。剑尖朝右为横抱剑；剑尖朝上为立抱剑；剑尖朝前为平抱剑。　(张小琴)

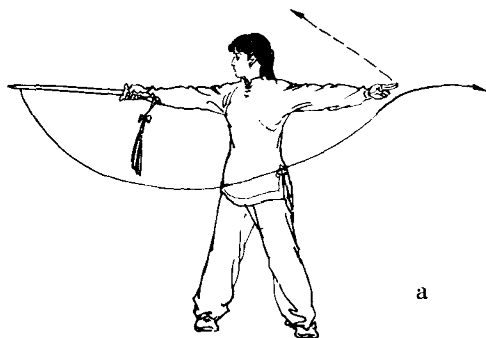
带剑　防守性剑法。剑随屈肘向体侧或体侧后上方抽回的动作。即带开对手的攻势随

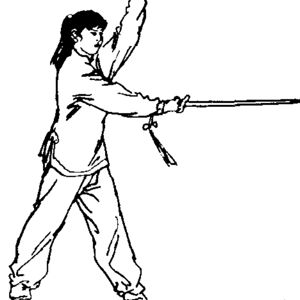


之还击对手。带剑时，平剑或立剑均可，剑尖朝前，转腰带臂使剑身回抽，力达剑身。

(张小琴)

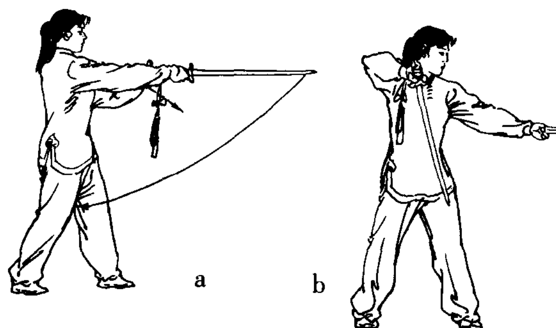
穿剑　剑法之一。动作为：剑尖领先，剑身沿身体某一部位向外引伸，是一种与敌周旋，寻机攻击的剑法。在套路中，多用于动作的衔接与过渡。要求动作连贯快速，力达剑尖。可分为：①平穿剑：平剑，剑尖经胸腹间弧形向前穿出，剑身不得触及身体。②后穿剑：前臂内旋，立剑，剑尖由前向后转动而出，高不过膝，低不触地。③抡穿剑：立剑，随身体转动，剑尖向后、向左贴身立圆绕环一周穿出。





(张小琴)

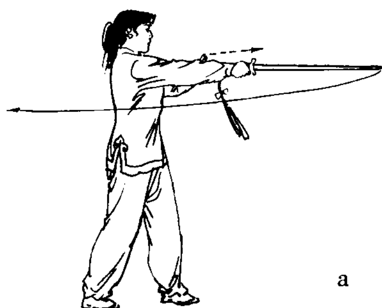
提剑　攻守兼备型剑法。动作为：剑尖朝下，剑随手臂上抬向上运动。提剑，通过剑刃由下向上摩动，既防又攻。要求快速敏捷，以腕领剑，力达剑刃。可分为：①倒提剑：剑尖垂直朝下，前臂内旋，虎口朝下。②右上提剑：立

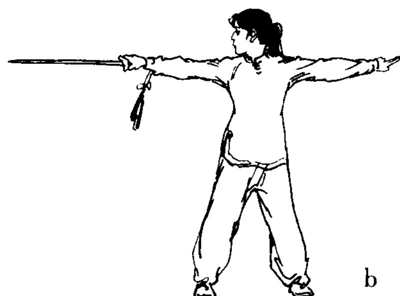


剑由下向右上方贴身弧形提起，高与肩平，剑尖斜朝下。③左上提剑：前臂外旋，手心朝上，向左上提起，余同右上提剑。

(张小琴)

斩剑　进攻性剑法。指平剑，用剑刃向左(右)横击的动作，主要用于攻击对方颈部。向左斩剑时，手心朝上，剑经体前向左用力；向右斩剑，手心朝下，剑经胸前向右前方用力横

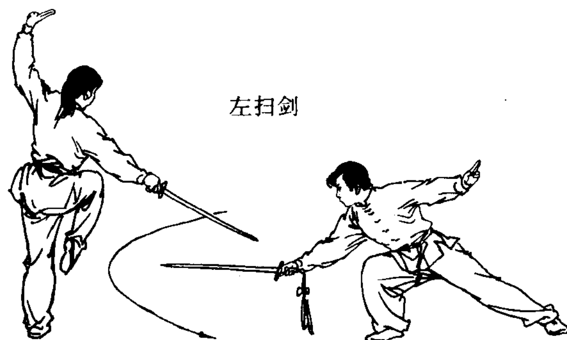

a

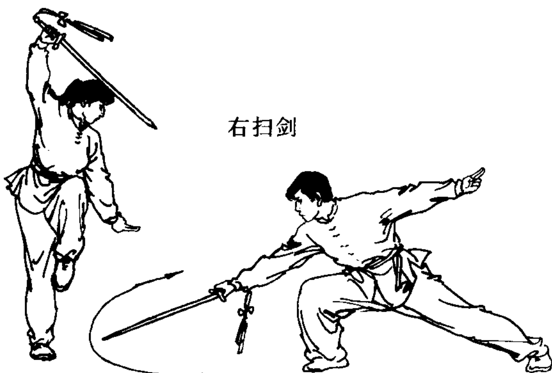

b

摆。剑高均在头肩之间。要求力达剑刃中部或前部,斩剑后手臂与剑成直线。

（张小琴）

扫剑　进攻性剑法。指平剑,于低处使剑向左右平行扫刈的动作,专以攻击对手踝关节及

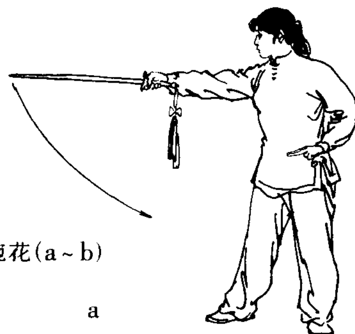

左扫剑


右扫剑

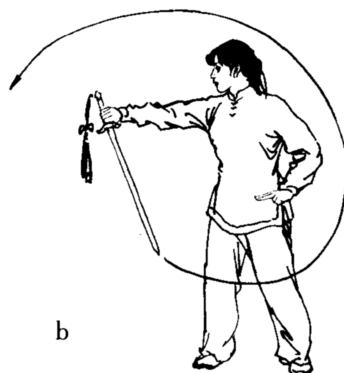
小腿部位。扫剑分为左扫剑、右扫剑和旋转扫剑三种。剑随转体于低处平扫一周或一周以上的扫剑为旋转扫剑。扫剑时,手臂伸直使剑持平,其高度与踝关节同高（但在一些剑术的竞赛套路中,也出现过剑与肩同高的扫剑动作)。要求动作快速有力,力达剑身。

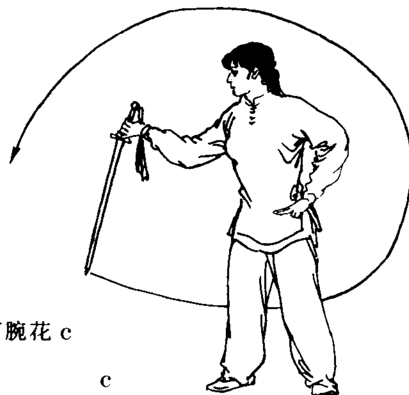
（张小琴）

腕花　攻守兼备型剑法。指以腕为轴,剑在手臂两侧做立圆绕环的动作,在防守中伺隙攻

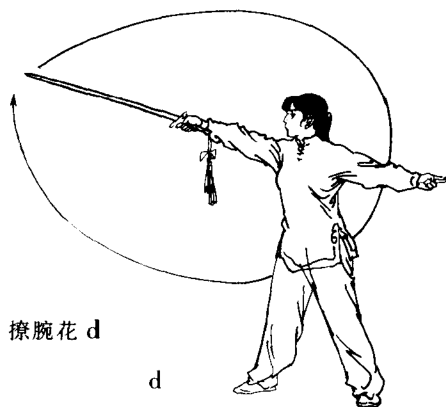

左剪腕花(a～b)

a


b


右剪腕花 c

c



撩腕花 d

击对方手腕。腕花包括剪腕花和撩腕花，二者动作相似，唯方向相反。①剪腕花：剑随手腕的翻转，依次在手臂两侧作由前向下、向后、向上、向前的立圆绕环。②撩腕花：以左右撩剑构成的腕花动作，剑在手臂两侧依次作由前向上、向后、向下、向前的立圆绕环。两种腕花动作均要求握剑松活，使剑尽量贴臂绕圆，手腕用劲，力达剑尖。（张小琴）

击剑　①古代剑法之一。有两种做法。一种是平剑，手心朝上，通过腕部的外展和内收，使剑尖从左向右（也称"反击"）或从右向左（又称"正击"）平击或斜击；另一种做法是以剑尖或剑刃前端约3～10厘米处，短促抖腕发力。可上下点击，类似现代的点剑、崩剑。②与刺剑"通用。（张小琴）

格剑　古代剑法之一。主要有3种做法。①用剑刃由前向后移动抽割，着力点由剑刃后端或中端朝前转移。②用剑尖或剑刃前端挑开对手的进攻或兵器，现代剑法中的挑剑、挂剑均属格剑。③格，分下格、翻格二法。下格是持剑手手心向内，剑由斜下向斜上格击对方手腕。翻格是对方近身时闪开其锋，持剑手由手心向内内旋成手心向外，使剑由下向敌腕翻格"。（张小琴）

剕剑　剑法之一。其法如斩剑，为左右连续平斩。见斩剑。

削剑　进攻性剑法。动作为：平剑，自异侧下方，经胸前向同侧前上方斜出，手心斜向上，剑尖略高于头。持剑手拇指一侧用力，力注剑身前部。（张小琴）

托剑　防守性剑法。动作为：立剑，剑身平置，由下向上托起。手心朝里，腕与头平，力达剑身中部。（张小琴）

压剑　防守性剑法。动作为：平剑，手心朝下，剑由上向下压，剑尖朝前。

（张小琴）

刀法　武术短器械中刀的使用方法 。刀法的特殊性取决于刀的形制与构造特点。不同拳种和流派的刀术套路风格各异，但其基本技法要求大致相同。

刀的结构特点决定了"刀之利，利在砍"，即劈砍是刀的主要方法。由于刀较剑重，须奋力挥舞，便突出了刀术尚猛的技击特点，正如拳谚所说"刀如猛虎"。单刀属短兵器，"短兵利在速进"，在与长兵器对抗时，常常处于远攻的不利地位。这就要求持刀者必须迅猛快速靠近对方，发挥短兵利在近身攻击的长处，以刀砍其长兵器之杆，或直接攻击对方身体，使对方来不及防护，达到以短制长。此外，武术中历来就有"刀走黑"的说法，这不仅指刀法快疾，凶狠，刀下无情，其中也含有刀法诡诈、人莫能测之意。

一套刀术包含许多不同的刀法，每一种方法在动作规格和着力点等方面都有严格要求，不可混同。例如劈刀，刀刃向下，着力点在刀刃前部；砍刀，刀刃斜向下，着力点在刀后部。运动路线与着力点不同，决定其技击方法亦不同。《武术竞赛规则》中明确规定："刀、剑不分者，按器械方法不明予以扣分"，这是由于刀和剑皆为短器械，都有尖和刃，其技击方法略有相近之处，都有劈、挂、刺、撩之类的方法。但二者构造不同，决定了它们各自在技击方法上各有侧重。刀和剑相比，刀身较宽较重，动作较

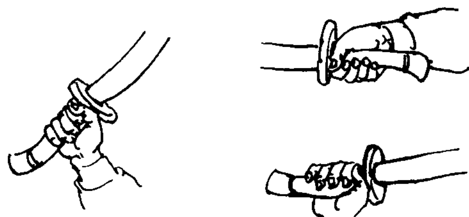
猛，刀法自然多为一些大幅度技击方法，远不如剑法灵活；刀为一面刃，以劈为主，力点在刃，剑为两面刃，以刺为主，力点在尖；刀有刀背，主于贴身近卫，剑则不允许剑刃贴身运转。因此练习刀术，一定要掌握其基本技法，做到路线清晰，力点准确，刀法分明，同时还要注意不能随意将剑术的动作移植到刀术中来，混淆了刀与剑的不同技法。

拳谚说："单刀看手，双刀看走"。在一套刀术（指单刀）中，刀的运动与不握刀的手的协调配合有助于肢体在运动中保持稳固和谐，便于动作与动作之间的衔接，使发力顺畅。由于刀法较多，刀、手配合形式多种多样。即使同一种刀法也有多种配合形式。这许多配合方法，都应遵循："顺领合击，反向对称"的原则。例如抹刀、带刀、撩刀适于顺领；劈刀、砍刀、挂刀适于合击；扎刀、分刀、截刀适于反向对称。如果闲手无动作，或动作僵滞，既影响动作美观，形如独臂废人，刀法也必然不活。因此，刀与手紧密顺畅配合，是练好刀术的关键。

练刀时还要注意整个身体与刀的运动的协调。"刀不离身左右前后，手足肩背与刀俱转"，正说明了刀术对身械协调的特殊要求。刀术中，无论是大劈大砍的进攻动作，还是贴身缠绕的防守动作，均要凭借腰部的拧转和身体的屈伸带动器械来完成。腰是上下肢完整一体的中介，是身械协调的纽带。例如，在完成抡劈刀动作时，须拧腰转体，右肩前顺，肩动臂伸，腕随臂的挥动而转动，使刀的劈法借助于腰、肩、臂、腕的整体活动，将力量发挥出去。同样，完成"缠头"、"裹脑"等刀法，也须拧腰转身，以腕制刀，才能使刀背贴身缠裹。倘腰身不活，肩肘腕僵硬，不能形成整体动作，身械也就无从协调，刀法也就难以规整。

（张小琴）

握刀　持刀的方法。在刀术套路中绝大多数刀法是通过右手握刀来完成。常见的握刀方法有三种。①刀把放在右手心中、以虎口包绕刀把，并靠近刀盘，食指和中指、无名指、小指自然弯曲，拇指第一指节压在食指第一指节上，劈砍前多用此握法。②握刀手微松，虎口稍离刀盘；同时右腕微向内收，刀把末端轻靠在右前臂内侧，使刀和臂成一直线。多用于扎刀



和劈刀动作。③食指和中指、小指稍放松，拇指和食指轻扣刀把，虎口仍靠近刀盘，刀与前臂保持一定角度。多用于撩刀和舞花等动作。握刀的稳活松紧程度要根据刀法的变化适度调节。握刀太松，刀易脱手；握刀太紧会影响动作；虎口离刀盘太远，使手远离刀的重心，重力臂加长，演练时不便控制刀的运动。

（张小琴）

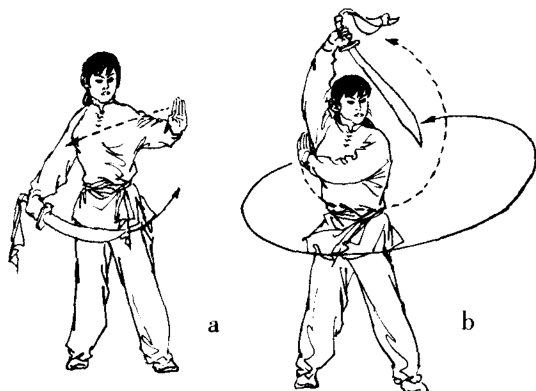
抱刀　刀法之一。动作为：左手持刀，刀背贴靠左臂。分为：①立抱刀：左臂下垂，刀尖朝上，刀刃朝前，多用于起势和收势。②平抱刀：刀柄朝前，两手交叉向前平举，刀刃朝上，多用



于交刀。抱刀要稳、要活。刀背要贴靠于手臂内侧，避免刀刃触及手臂。

（张小琴）

缠头刀　防守性刀法。动作为：刀尖下垂，刀背沿左肩贴背向右肩缠绕。在《武术竞赛规则》中属绕转性刀法，是刀术中最常见的刀法之一。主要用于抵挡对方持枪进攻，以刀的侧面触及对方枪杆，并顺势向侧后方挂带，将枪

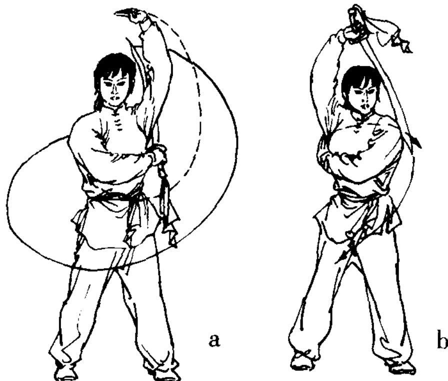




防至持刀者身体的左侧。做缠头刀时，头部要正直，握刀要松活，虎口朝下，使刀背紧贴肩背缠绕，动作速度要快。缠头刀与裹脑刀在动作上路线上是一正一反。

（张小琴）

裹脑刀　防守性刀法。动作为：刀尖下垂，刀背沿右肩贴背向左肩缠绕。在《武术竞赛规则》中属绕转性刀法，是刀术中最常见的刀法之一。主要用于抵挡对方持枪进攻，即

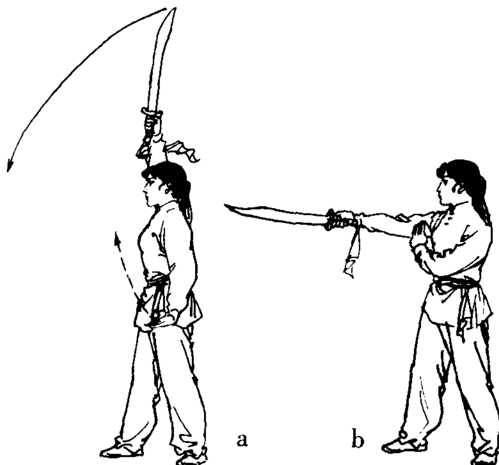




以刀身的偏面触及对方枪杆，并顺势向侧后挂带，将枪防至持刀者身体的右侧。做裹脑刀时头部要正直，握刀要松活，虎口朝下，刀背紧贴肩背缠绕，动作速度要快，裹脑刀与缠头刀在动作路线上是一反一正。

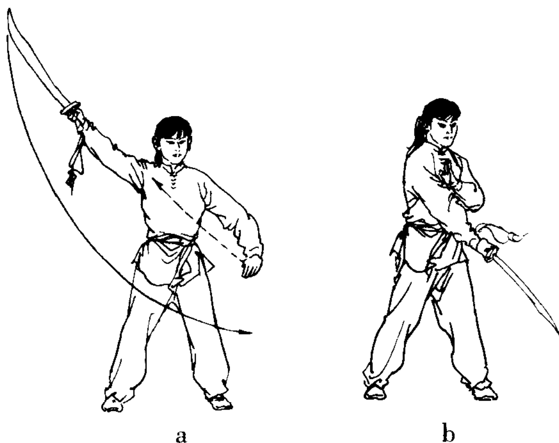
（张小琴）

劈刀　进攻性刀法。动作为：使刀由上向下挥动。要求手臂向上挥起时，臂与刀在同一垂面上；向下劈刀时，要松肩伸臂，臂、刀成一直线，力从腰发，达于刀刃。劈刀分①左抡劈刀：



上体向左拧转，刀由上向下沿左腿外侧下劈，刀刃朝下。②右抡劈刀：上体向右拧转，刀由上向下沿右腿外侧下劈。③后抡劈刀：刀随身体后转，沿身体一侧抡一立圆后劈下，刀与转体要协调一致。　（张小琴）

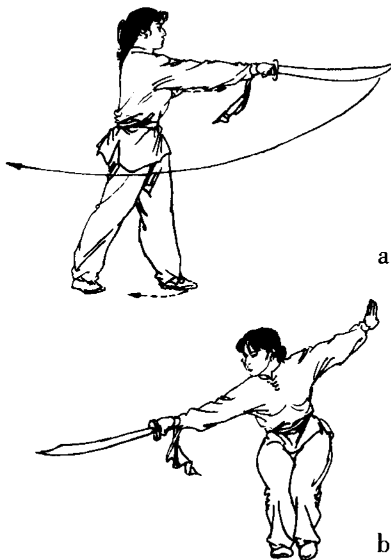
砍刀　进攻性刀法。动作为：刀向身体两则下方斜劈。刀向左下方斜劈为左砍刀；向右下



方斜劈为右砍刀。要求手臂用力，力达刀刃。刀术传统术语中有“立劈横砍”之说；也有“正手为砍，反手为扫”的说法。

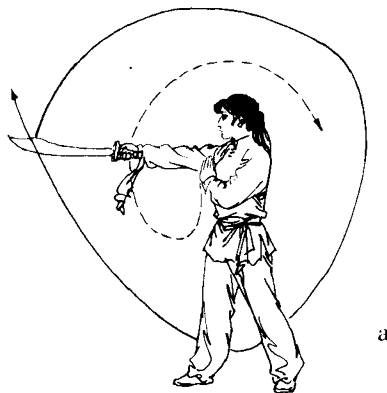
（张小琴）

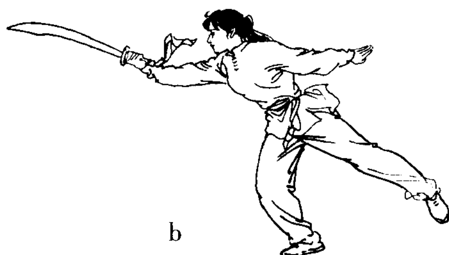
截刀　进攻性刀法。动作为：刀刃向斜上方或斜下方向横击，上用于截腕，下用于截膝。截刀分为右上截刀、右下截刀、左上截刀与左



下截刀。要求手腕用力，动作干脆，力达刀刃前部。在民间传统的刀术中，截与拦常视为一体，相机而用。（张小琴）

撩刀　防守性刀法。动作为：刀刃领先，刀由下向上运行，用于迎击对方兵刃，撩刀分①正撩刀：前臂外旋，手心朝上，身体向左拧转，刀沿身体右侧弧形撩出。②反撩刀：前臂内旋，虎口朝下，身体向右拧转，刀沿身体左侧贴身弧形撩出。撩刀时，手腕要松活，刀和手臂

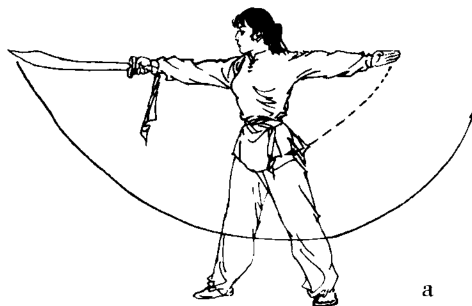




不要求成一直线，可以保持一定的角度，力达刀刃前部。撩刀与劈刀相对应，一阴一阳。由下向上为撩，由上向下为劈。

（张小琴）

挂刀　防守性刀法。动作为：刀尖由前向上、向后或向下、向右划弧。力达刀　背前部。挂刀分①上挂刀：刀尖向上、向后贴身挂出。②下挂刀：刀尖向下、向后贴身挂出。③抡挂刀：刀贴身立圆抡一周。抡挂刀有直身抡挂、屈身翻转抡挂和左右翻转抡挂三种。挂刀主

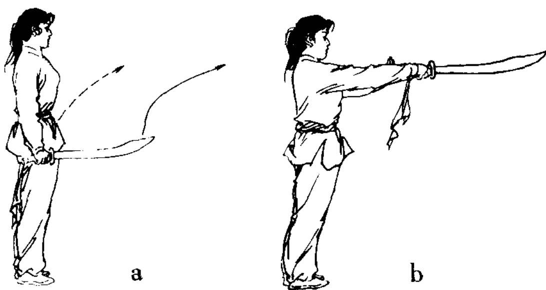



b

要用于防守，其要领是持刀手以肩为轴，手腕绷紧，以腰带臂，刀尖领先，贴身划圆。

（张小琴）

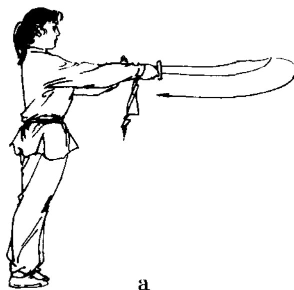
扎刀 进攻性刀法。动作为：刀沿手臂方向直线刺出。力达刀尖。扎刀时，手臂应先屈后伸，在接近伸直时，突然发力，发力要脆快。刀与臂成一直线，身、臂、刀贯通一体。扎与刺、戳同义。在武术传统习惯用语中，刀、枪、称


a　　b

扎，剑称刺，棍称戳。扎刀，根据刀尖的方向分上扎、下扎、前扎、后扎和左扎、右扎。《武术竞赛规则》规定的刀法为："平扎刀刀尖高与肩平；上扎刀刀尖高与头平；下扎刀刀尖高与膝平。"但有些刀术套路中也出现上扎刀刀尖高过头顶，下扎直至足尖的扎法。

（张小琴）

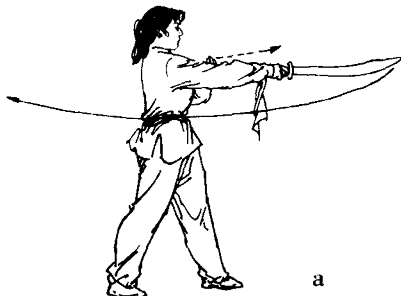
抹刀 进攻性刀法。动作为：刀刃领先，向身体两侧弧形回抽。要领是速度均匀，刀于胸腹之间水平划弧，力达刀刃。抹刀分①左抹刀，也称正抹：刀尖朝右前方，刀刃朝左，经体前向左侧弧形抽回。②右抹刀，也称反抹：与左抹刀动作相同，唯方向相反。③旋转抹刀：要求旋转一周或一周以上。

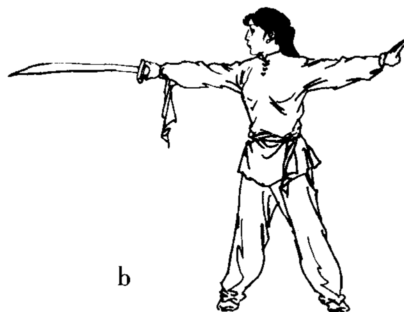

a


b

（张小琴）

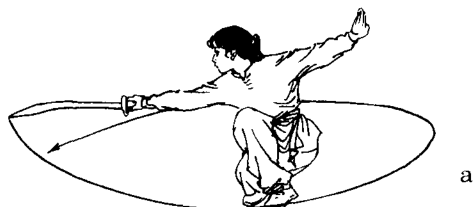
斩刀 进攻性刀法。动作为：刀刃向左（右）横砍。向左横砍为左斩刀；向右横砍为右斩刀。用于攻击对方的颈部。做斩刀时，刀要平，高度在头与肩之间，动作接近完成时，要突然


a


b

加速以增加力量，力达刀刃。刀向左右斩出时，刀把末端靠在手腕和前臂前端内侧，使刀与臂成一直线。　（张小琴）

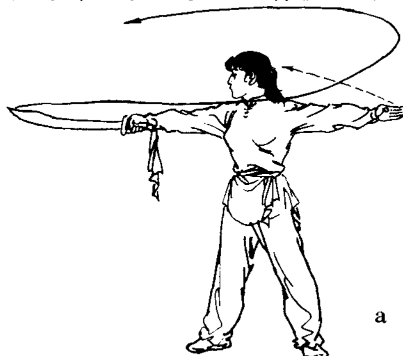
扫刀 下盘攻击性刀法。动作为：身体下蹲，使刀刃于膝下部位横砍。用于进攻对方膝下部位。扫刀分左扫、右扫和旋转扫刀。刀由右向左横扫为左扫刀，也称正扫刀；刀由左向右横扫为右扫刀，也称反扫刀；旋转扫刀要求旋转一周或一周以上。《武术竞赛规则》规定，扫刀应"与踝





关节同高",用力要猛,力达刀刃。刀刃不能朝下,刀尖不可触地。 (张小琴)

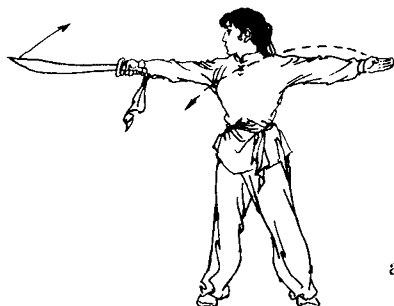
云刀 防守性刀法。动作为:刀在头顶或头前上方做平圆绕环。用于保护头部不受伤





害。云刀分:面前云刀,头顶云刀和头侧云刀。云刀时,手腕要松活,头要配合做侧倒或后仰动作。 (张小琴)

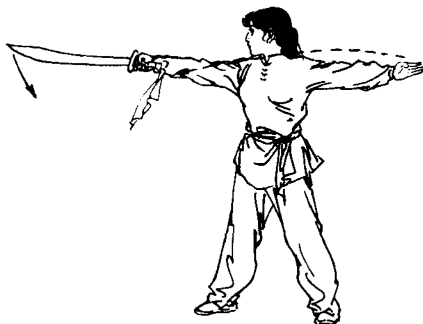
崩刀 进攻性刀法。动作为:刀尖随沉腕动作猛力向上挑起。要领是臂部基本不动,手腕用力,力达刀尖。崩法与点法皆用刀的尖端,





用力均在腕关节。所不同的是点法由上向下;崩法则由下向上。崩法有上崩、斜崩和平崩之分。 (张小琴)

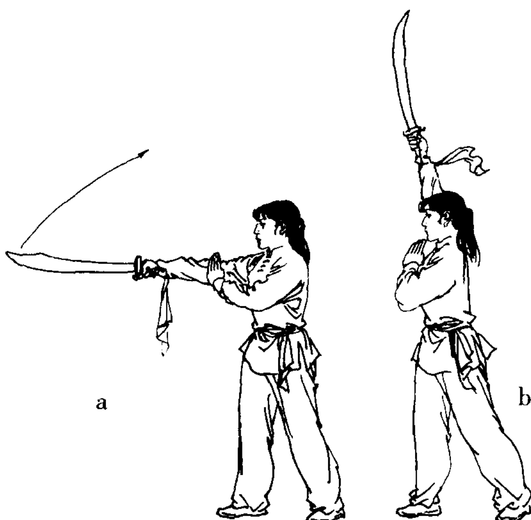
点刀 攻击性刀法。动作为:刀尖随提腕动作猛力向下点击,主要指向对方腕部。要领与



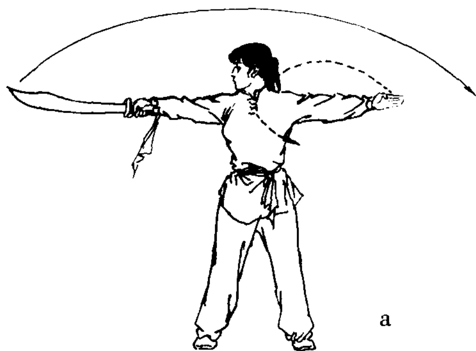


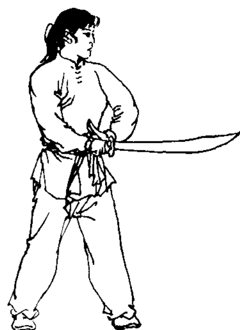
崩刀相同，唯方向相反。点法有正点、侧点与回身点之分。点刀与劈刀运行路线相同，持刀方法也相同，区别在于点刀要提腕，力达刀尖；劈刀则力达刀刃。 （张小琴）

挑刀 防守性刀法。动作为：刀背领先由下向上挑起。要领是臂与刀成一直线，力达刀身或刀尖，用刀尖或刀背向上挑开对方的器械以便进攻。 （张小琴）



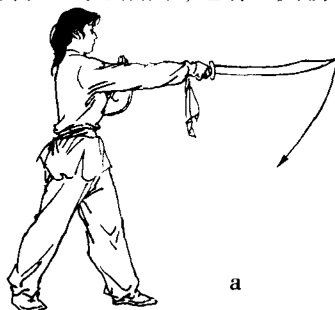
按刀 下盘进攻性刀法。动作为：右手持刀，左手附于刀背或右腕，同时向下切按，可待对方倒地后使用。要领是刀刃朝下，两手同时用力（以右手为主）、刀身平直向下按压，力达刀刃。按刀分：高与腰平为平按刀；接近地面为低按刀。

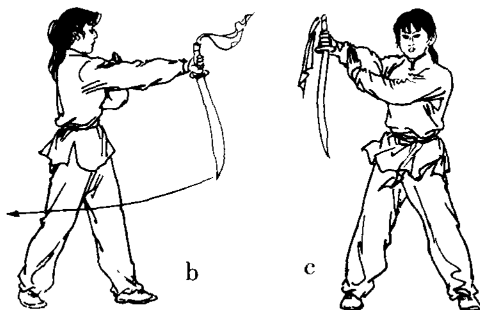




（张小琴）

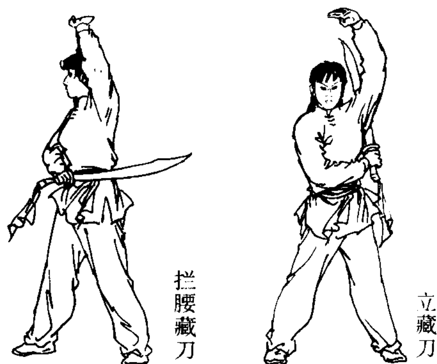
格刀 主要防守性刀法。动作为：刀尖朝上或朝下，刀身向左右方向摆动，用于格挡对方兵刃。格刀时，前臂和手腕用力，力达刀身。《武术竞赛规则》规定：“刀尖朝下，刀刃朝外，向左、右摆动格挡为格刀。旋转格刀要求旋转一周或一周以上”。民间传统刀术套路中，也有刀尖朝下，用刀刃或刀背向左或向右格挡的方法；以及刀尖朝上（或斜前上方），用刀身根部向左或向右格挡的方法。并有“左右滚格”之说。滚格，即刀身在其垂直轴上向左或向右旋转，以形成格挡对方兵刃的迎击力量。 （张小琴）

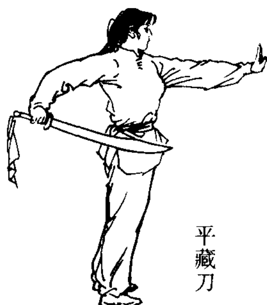




藏刀 刀法之一。动作为：将刀身隐蔽于身体某个部位处。可分为①拦腰藏刀：刀尖朝后，

刀刃朝外，使刀身横平地藏于左腰后侧，要求刀背紧贴腰侧。②立藏刀：刀身竖直藏于左臂后侧，要求刀背贴身靠臂。③平藏刀：刀尖朝

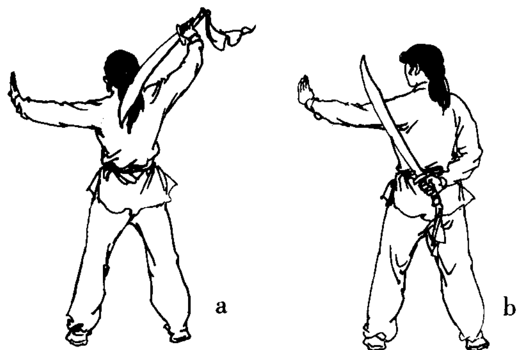

拦腰藏刀　立藏刀


平藏刀

前，刀刃朝下，使刀身平直地藏于右髋关节外侧，要求刀的前部贴身。藏刀常和不同的步型结合，在套路中形成定势动作，如弓步藏刀、虚步藏刀、马步藏刀和歇步藏刀等。

（张小琴）

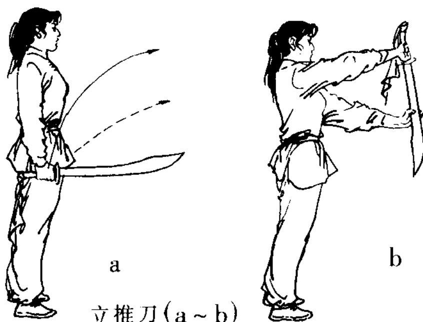
背刀　刀法之一。动作为：刀背贴靠于右臂或身体背后。背刀分①背后背刀：右臂上举，刀刃朝后，刀背贴靠右臂和后背右侧。②肩背刀：



右臂外旋侧平举，翻腕使刀刃朝外，刀背顺贴于右臂。

（张小琴）

推刀　防守性刀法。动作为：刀刃朝前，双手将刀向前推出。推刀分①平推刀：刀身水平，刀尖向左，刀刃朝前，左手附于刀背前部，两手同时用力将刀向前推出，高与肩平。要求动作快速，力达刀刃。②立推刀：除刀尖下垂外，其

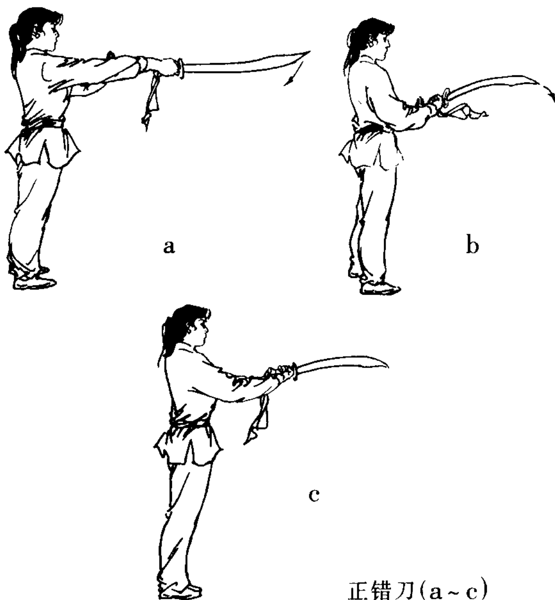


立推刀（a～b）

余动作均与平堆刀同。传统刀术中，还分单手推刀与双手推刀。在双手推刀中，又有左手扶刀背或双手握柄推刀两种不同的方法。

（张小琴）

错刀　刀法之一。动作为：持刀手手心朝上或朝下，刀刃朝前，使刀向后稍平带再向前推出。错刀是与对方兵器接触相抗时形成的交

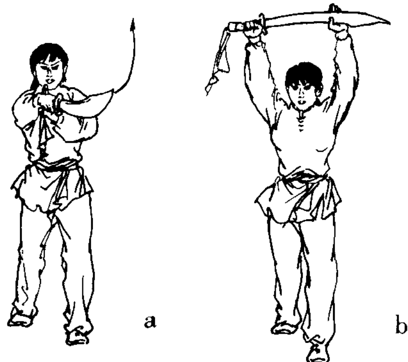


正错刀（a～c）

错推拉动作。此刀法分①正错刀：手心朝上，刀尖向右前方。②反错刀：手心朝下，刀尖向左前方。二法皆要求力达刀刃中后部。

（张小琴）

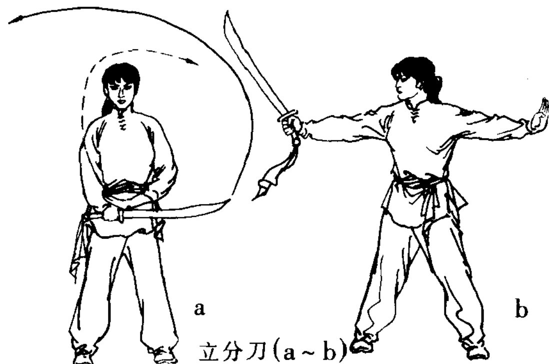
架刀 防守性刀法。动作为：刀刃朝上，由下至上横架，主要用于挡架对方兵刃袭击己之头部。架刀时，可单手握柄，也可双手握柄，刀



要高过头顶，力达刀身。手心朝前为正架刀；手心朝内为反架刀。此外，由下向上与对方兵刃成交叉状则为斜面上架。

（张小琴）

分刀 防中寓攻性刀法。动作为：刀尖朝左，刀刃朝外，先左手附于右腕或刀背，后两手向左右分开。要求力达刀刃。可用于挡开对方兵刃，也可横砍对方腰部或颈部。分刀有①立分刀：两手同时经面前由上向左、右两侧分开，

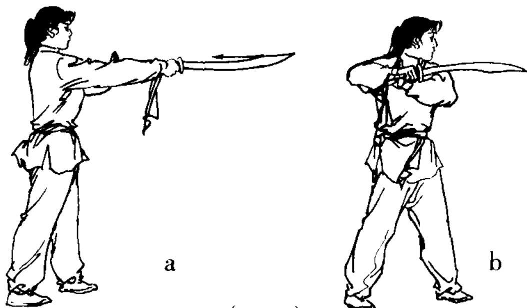


立分刀（a～b）

成侧平举，刀身变为直立，刀尖朝上，刀刃朝右。②平分刀：持刀手手心朝下，两手同时在体前向左、右分开，使刀向右侧平抹。

（张小琴）

带刀 防守性刀法。所谓“带”，是用己之兵刃，触及对手兵刃，使之偏离中线。动作为：刀尖朝前，刀刃朝左（右），由前向两侧后方抽回。向左后侧回抽为左带刀；向右后侧为右带

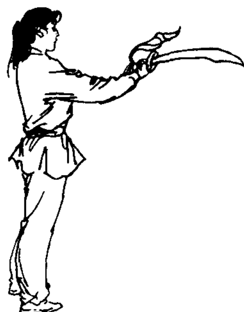


右带刀（a～b）

刀。要求动作利落，力点由刀刃一侧根部前移。

（张小琴）

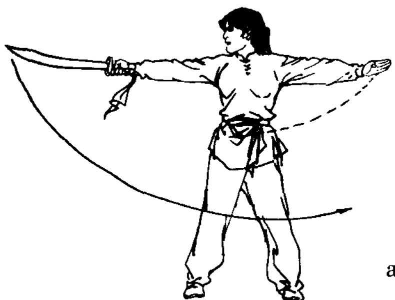
捧刀 攻守兼备型刀法。动作为：刀尖朝前，刀刃向上将刀平捧于胸前。用于直刺前的蓄劲，

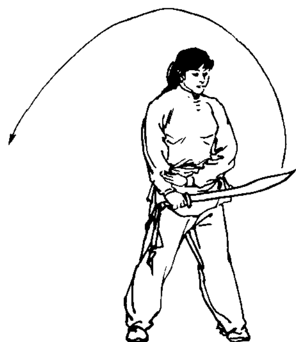


也兼有保护胸部的作用，捧刀时，单手或双手握柄将刀捧起，臂稍屈，持刀手臂用力外旋。

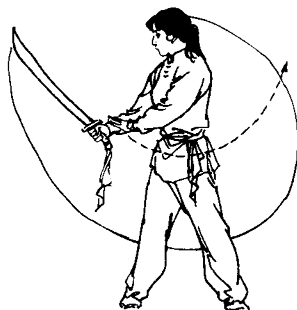
（张小琴）

背花 刀法中刀花之一。动作为：以腕关节为轴，刀在身前、背后做贴身立圆绕环。具体做法是：刀尖下垂，上体向左转动，使刀沿身体左侧由下向上绕转一立圆，身体向右拧转，刀继续由前下沿背后向上绕转一立圆。要求以腰带臂，腕关节松活，刃背分明，贴身绕圆，身械协调。

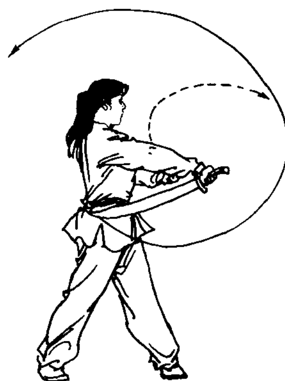



b


c


d


e


f


g

（张小琴）

剪腕花　刀花之一。动作为：以腕关节为轴，刀在手臂两侧做由前而下的立圆绕环。①左剪腕花，刀尖由前向左下、向后、向上、向前运行。②右剪腕花，刀尖由前向右下、向后、向上、向前运行。要求刀贴身体立圆绕环，左右动作须连贯协调，手臂微屈，手腕放松，以拇指和食指控制刀身，使刀能灵活转动。要分清刀的刃背，避免刀刃伤及自身。剪腕花与撩腕花动作要领相同，唯运行方向路线相反。

（张小琴）

撩腕花　刀花之一。也称"提撩花"。动作为：以腕关节为轴，刀在手臂两侧做贴身立圆绕环刀尖由前向左上、向后、向下、向前运行为左撩腕花；继之刀尖向右上、向后、向下、向前运行为右撩腕花。撩腕花时，刀贴身体立圆绕环，左右动作连贯协调，手臂微屈，手腕放松，以拇指和食指控制刀身，使刀能灵活转动。要分清刀的刃背，避免刀刃伤及自身。撩腕花与剪腕花动作要领相同，唯运行方向路线相反。

（张小琴）

提刀　防守性刀法。动作为：刀尖朝下，向上提拉刀柄。要求力达刀身。当甲向乙下身扎刺时，乙则以刀背（或刃）垂直向外拦挡，并上提刀身一可护中，二可改变甲的来力。

（张小琴）

托刀　刀法之一。动作为：持刀手手心向里（或向外），使刀刃向上，刀身由下横向左（右）上方托起。要求刀高过头部，力达刀刃。托刀与架刀动作相似，但用法各异，架刀一般用于架挡兵刃，托刀则在甲向乙身体的中上部砍扎时，用于迎击甲的手腕或前臂。

（张小琴）

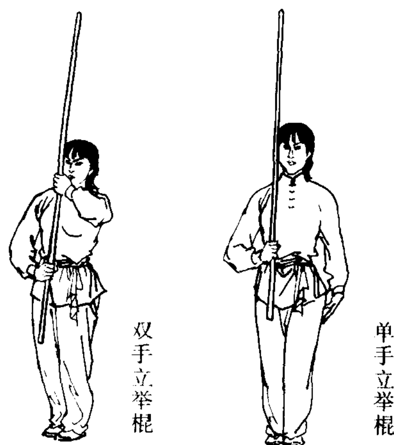
绞刀　攻守兼备型刀法。动作为：刀尖朝前，刀刃朝上，以腕关节为轴使刀向左右立圆绕转。要求手腕放松，手臂前伸，划圆范围高不过肩，低不过腹，速度均匀，动作柔和。绞刀分

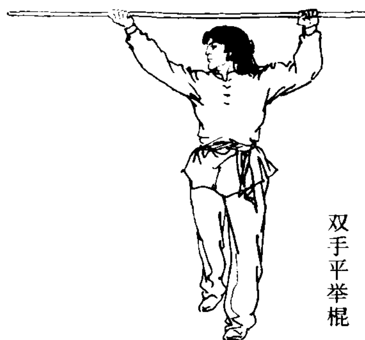
左绞刀与右绞刀。向左绕转为左绞刀；向右绕转称右绞刀。绞刀时，可原地绞，也可在进退步时绞；有单手绞刀，也有双手绞刀。用于缠绕对方兵刃。（张小琴）

抱手连环 通备劈挂刀法之一。动作为：由双手握刀柄，转换为一手握柄；另一手扶刀背，进行格、架、推、劈等，然后再转换为双手握柄。此法通过刀的上下翻转，连防带攻，招式多用。（张小琴）

棍法 武术长器械棍的使用方法。古代，“棍法”指用棍拼杀的实用技法（单招和对练）；现代主要指构成棍术套路（单练套路，对练套路、集体演练套路）的基本动作。棍，简便实用，历来受到我国兵家和武术家的重视。明代已有众多著名的棍法。如赵太祖腾蛇棒，孙家棒、架屠钩杆、闽中俞公（俞大猷）棍、少林棍、巴子棍等。其中俞公棍在当时最为著名，俞大猷著有专论棍法的《剑经》一书。其他武术古籍中，如戚继光的《纪效新书》，何良臣的《阵记》程宗猷的《少林棍法阐宗》等，均有棍法记述。现代棍术套路中的棍法较多，尤其是抡转舞花的动作幅度大，连贯且多变。主要的棍法有劈、戳、抡、扫、撩、云等。练习时尤重“把法”和“活把”，以使棍在手中灵活运转。演练棍术套路时要求把法熟顺，身棍合一，梢把兼用，力点准确，在快速勇猛中体现“棍用两头打”和“棍打一片”的风格特点。

（王建华）


双手立举棍　单手立举棍

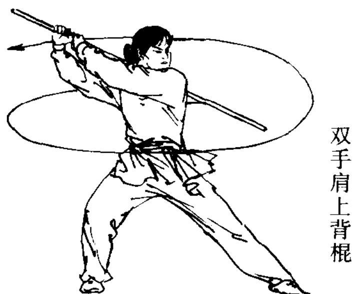

双手平举棍

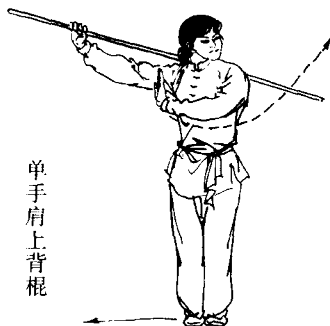

双手斜举棍

举棍 棍法之一。多用于棍术套路的起势和收势，或为其他棍法的起始或结束动作。动作为单手或双手将棍举起。其方法主要有①双手立举棍：双手上下分开或靠拢（右上左下或左上右下）握棍，将棍竖直举于体侧或体前。②单手立举棍：右手握棍把将棍竖直举于身侧或身前。③双手平举棍：一臂伸直、一臂弯曲；双手分开握住棍身，将棍身平举于身体前方或头顶上方。④双手斜举棍：一手握棍把，一手握棍身，将棍举于体侧斜上方（棍梢高，棍把低或反之）。

（王建华）

肩上背棍 棍法之一。动作为：单手或双手握棍的把端，将棍身平置于肩上（颈后）。在棍术套路中，双手握棍（左手上右手下）的肩上背棍置于左肩或右肩，多为抡棍前的准备姿势；单手（多右手）握棍的肩上背棍置于右肩，

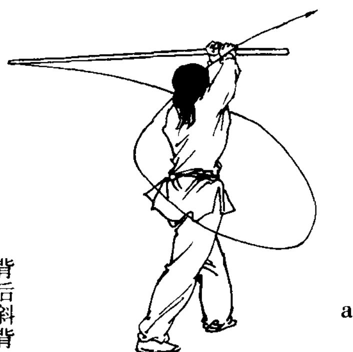

双手肩上背棍

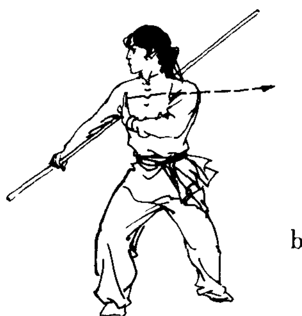

单手肩上背棍

多用于旋子扫棍前的准备姿势。肩上背棍时握棍要紧，手臂不可过份弯曲，以免棍身摇摆。

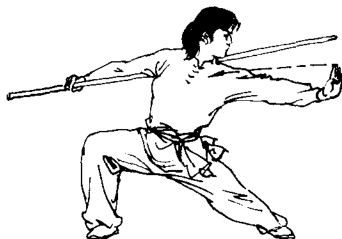
（王建华）

背后背棍　棍法之一。在棍术套路中多用于定势。动作为：单手握棍把将棍抡转至背


a


b

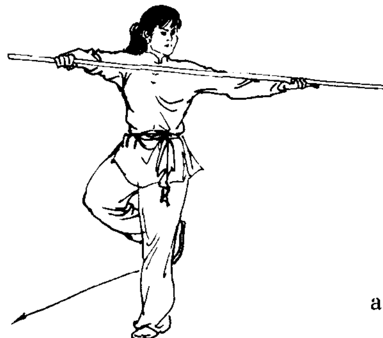
背后斜背棍(a～c)

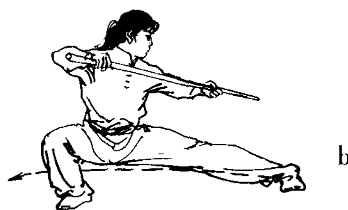

c

后，使棍身紧贴背部。分为斜背和竖背两种。①背后斜背棍：右手在右腰侧握棍把，使棍身斜置于背部，棍梢置于左肩上。②背后竖背棍：将棍身竖背于右肩臂（右手握棍把）之后。背后背棍时握把要紧，手臂不可过份弯屈，以免棍身摇摆。

（王建华）

抱棍　棍法之一。在棍术套路中多为其他棍法的准备姿势。动作为：双手开握（一手握棍身前段，一手握棍把）、并握（左手上右手下

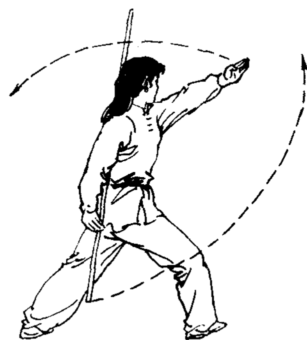

a


b

握棍把）或两臂交叉握（两手开握或并握棍，两臂交叉叠起）棍，将棍身斜置或平置于体前或体侧，抱棍后棍不得摇摆。

（王建华）

夹棍　棍法之一。在棍术套路中多为其他棍法的起始或结束姿势。动作为：一手握棍把将棍抡转后平夹于右腋或左腋下。夹棍后，棍梢不得摇摆。



（王建华）

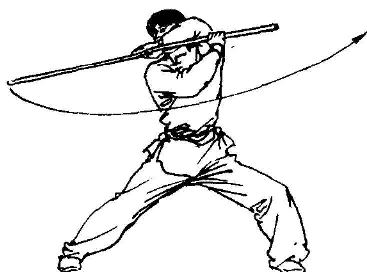
云棍　棍法之一。可视为防守性棍法。①双手云棍：又称"云拨棍"。动作是将棍平持于右臂下（棍把在前，右手握棍身中后段；左手在右腋下握棍身中前段）；尔后由左手配合，右手将棍把自右经前向左再经后向右在头上平转一圈，使棍梢随之平转一周，向左侧拨出；成左手握棍平置于身体左侧，右手在左腋下握棍，然后再反向云转，力达棍的前端。双手将棍云至头顶上方时，双手要活把靠拢，向左或右下落，外拨时再顺势分握，以使棍的云转圆活连贯。云拨棍在棍术套路中多结合转身或跳转身进行。②单手云棍：右手握棍把，左手握棍身，将棍平置于胸前偏左侧。然后上体略向左倾；同时右手将棍抡转，使棍梢由左向右、向后、向左在头右侧上方平转一周，随之棍梢向右划弧经腋下背于身后。单手云棍多在原地、撤步、盖步或转身时进行。动作要舒展。

（王建华）

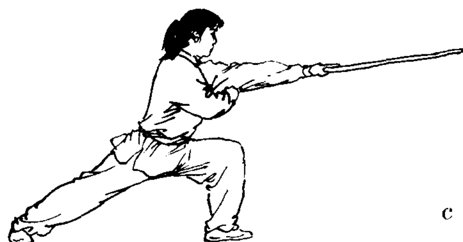
双手云棍（a～c）



a



b

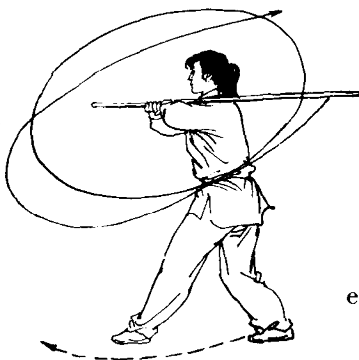


c

单手云棍（d～f）



d



e

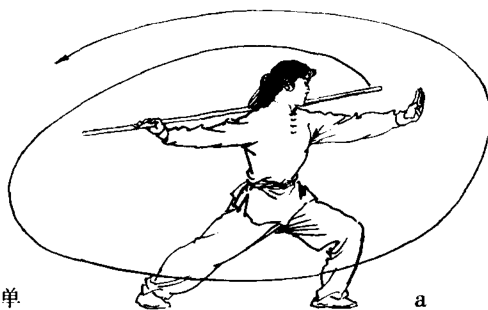


f

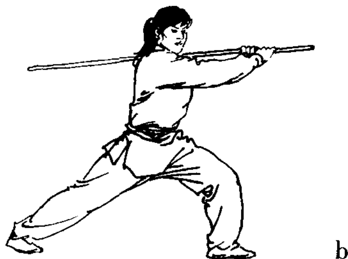
盖棍　进攻性棍法。动作为:左手握棍身中段,右手握棍把,将棍纵举(棍梢向前)于身前。尔后左手滑握棍身前段并屈肘回收至右腋下;同时右手将棍把由后向上,向前盖击(右手在盖击的同时滑握棍身中段),力达棍把,该动作也称"盖把"。用棍梢的盖击动作同于棍把的盖击。盖棍要滑把灵活,盖击有力。

(王建华)

扫棍　进攻性棍法。①单手扫棍:右手握棍把肩上背棍;臂外旋持棍向前下方抡扫,当抡扫至腹左侧时,臂内旋并屈腕上举,左手随之



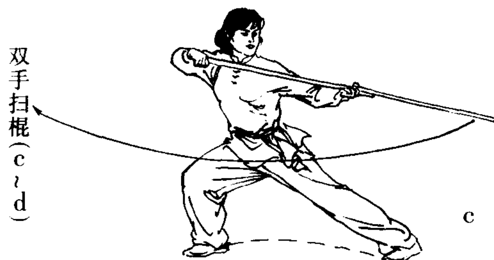
a



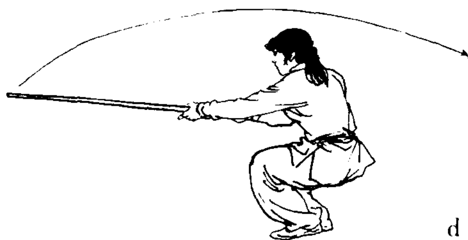
b

单手扫棍(a~b)

配合抓握棍身。单手扫棍多在上步时进行。②双手扫棍:双手握棍把,随两腿下蹲将棍抡转平扫。在棍术套路中,双手扫棍多在转身或歇步或坐盘时进行,有时也为跃起劈棍的准备动作(多为转身下蹲扫棍)。另外,扫棍因高度



c



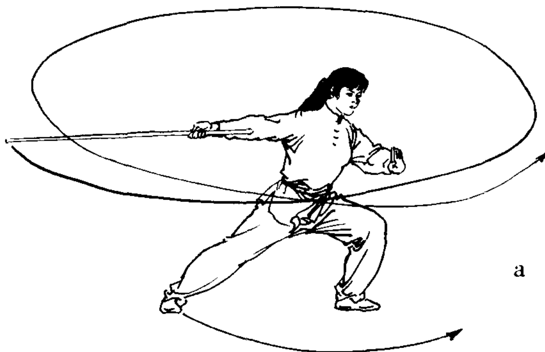
d

双手扫棍(c~d)

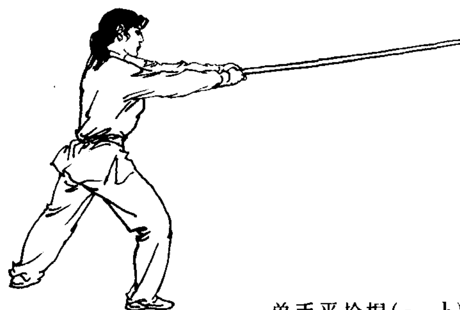
和抡转幅度不同有"单手半周腰扫棍"、"单手一周腰扫棍"、"单手半周腿扫棍"、"单手一周腿扫棍";"双手半周腰扫棍"、"双手一周腰扫棍";"双手半周腿扫棍"、"双手一周腿扫棍"等。单手和双手扫棍均须迅猛有力,力达棍身前部。

(王建华)

平抡棍　进攻性棍法。①单手平抡棍:右手握棍把,将棍逆时针经头上平抡一周。力达棍身前段。单手抡棍多在转身时或旋子扫棍前运



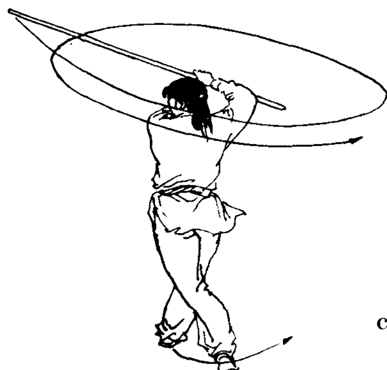
a

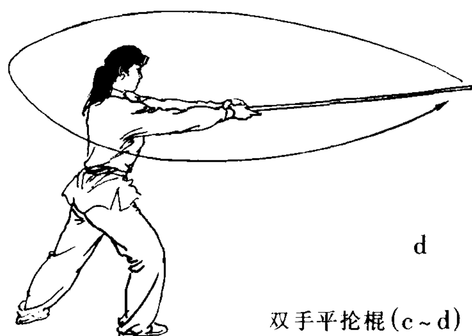


b

单手平抡棍(a~b)

用。②双手平抡棍:双手握棍把于右肩上背棍,然后将棍向左平抡成左肩上背棍,或在转身(或跳转身)的同时,将棍经头上平抡一周后抡至左肩上背棍。此为向左双手平抡棍;向右双

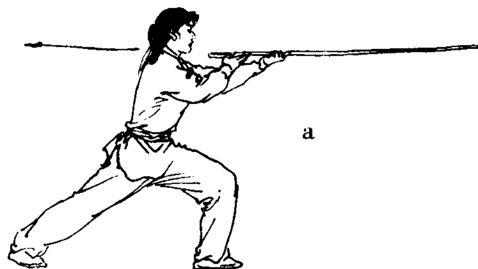

c

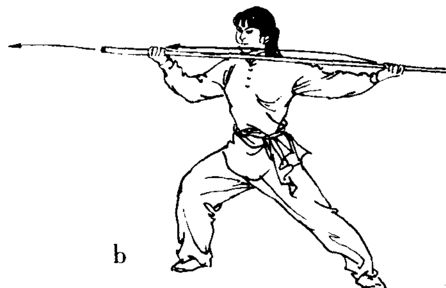

d

双手平抡棍(c~d)

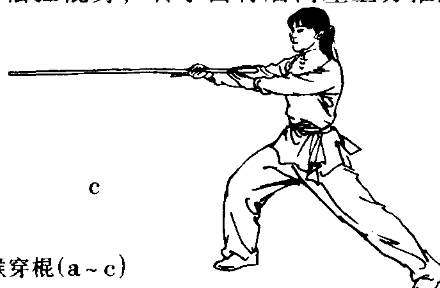
手平抡棍动作则与之相反。平抡棍须迅猛有力,力达棍梢。（王建华）

穿梭棍 进攻性棍法。主要方法有①绕喉穿棍：双手抓握棍身前段将棍平持于身体左侧，然后左手松握，右手将棍梢经喉部向右平拉送出（右手在拉棍梢的同时自然变换握法），左手随之将棍向右推送，使棍身经喉前

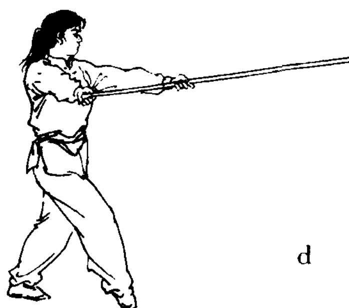

a


b

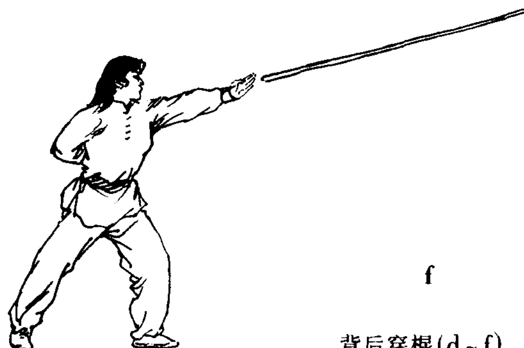
向右穿出，力达棍梢端。②绕腰穿棍：动作基本同绕喉穿棍，惟棍经腰前穿出。③背后穿棍：双手在胸前握棍把（左手心向上，右手心向下），右手将棍把回拉（或手内旋翻转）的同时，双手配合使棍身越过头部背于背后；随之左手松握棍身，右手由背后向左上方推送棍


c

绕喉穿棍(a~c)


d

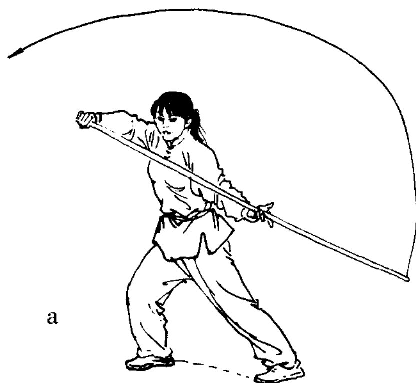

e


f

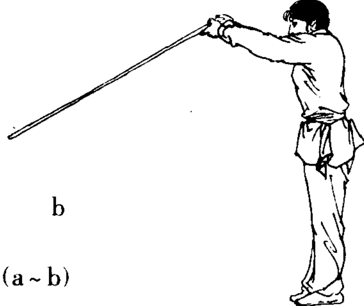
背后穿棍(d~f)

把，使棍在背后经左肩及左手上穿出；左手在棍把穿至左上方时抓握，或在棍把脱开左手时右手抓握。穿梭棍须快速连贯，手对棍要有控制力。（王建华）

点棍 进攻性棍法。动作为：左手活握棍身中段，右手握棍把，将棍纵向持于身前，棍梢高于肩上；尔后右手握棍把将棍身纵向推进（向左手靠拢）；同时两手腕先沉后提，使棍梢向前下方点击，力达棍梢端。点棍时要注意右手腕的外旋，以便出棍顺遂。动作要快速、准确、有力。向身前点击为前点棍；向体侧点击为侧点棍；在插步或盖步的同时向身后点击为后点棍。 （王建华）



a

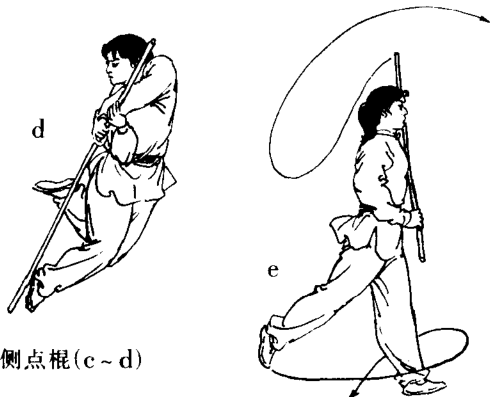


b

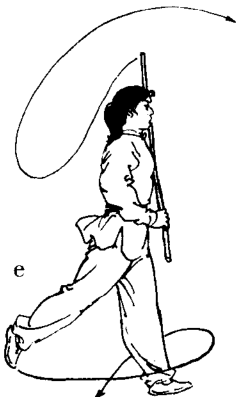
前点棍(a～b)



c

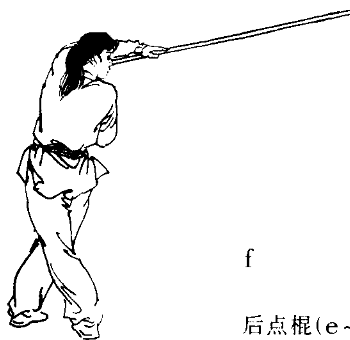


d



e

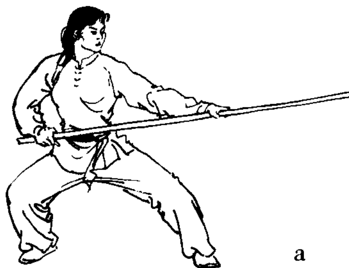
侧点棍(c～d)



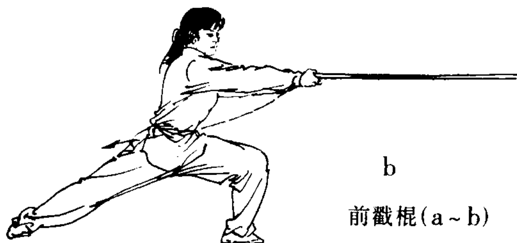
f

后点棍(e～f)

戳棍 进攻性棍法。动作为：双手握棍直线戳击，力达棍梢或棍把顶端。戳棍因方位和力点不同可分为①前戳棍：左手手臂伸直活握棍身中段，右手屈肘握棍把；然后右手握棍向前直戳，力达棍梢。前戳后，右手靠近左手。②侧戳棍：多在插步时进行。左手手臂侧向伸直活握棍身中段，右手握棍把随插步向左侧直戳，力达棍梢。侧戳后，右手接近左手。③后戳棍：左手活握棍身，与右手配合使棍梢由前向下摆至身后，随即右手握棍把屈肘内旋，经右腋下

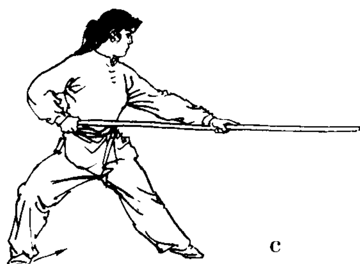


a

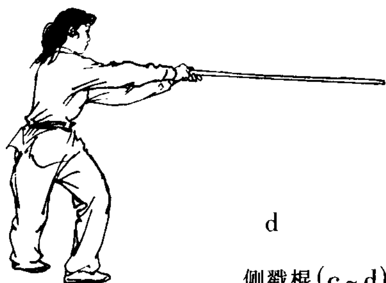


b

前戳棍(a～b)



c

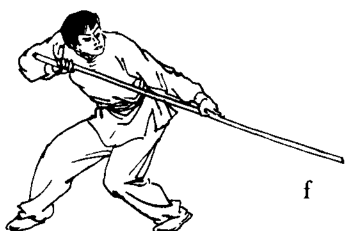


d

侧戳棍(c～d)

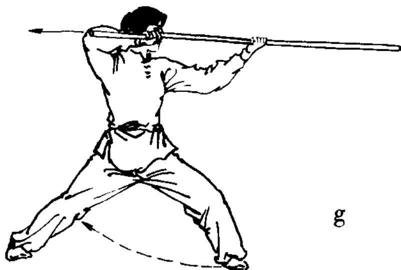


e

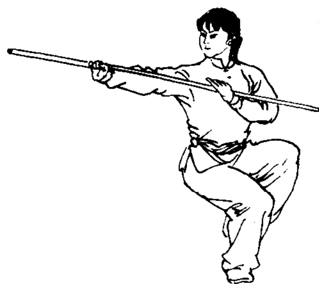


f

后戳棍(e～f)



g



h

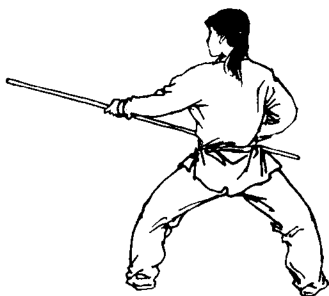
戳把(g～h)

向后直伸,使棍向后直戳,力达棍梢。④戳把:以棍把为力点向身体右侧的直戳(多结合弓步或扣步)或向身体后下方的直戳(多结合插步)。 (王建华)

击棍 进攻性棍法。动作为:左手握棍身中段,右手握棍把,将棍横置于身体左侧;然后右手屈臂回拉到右腰侧,同时左手将棍身由左向右横推,使棍梢向右击出,力达棍梢。此为用棍梢击棍;用棍把击棍又称"横击把"。横击时左手要先滑握至棍身前段并屈臂回拉至



a

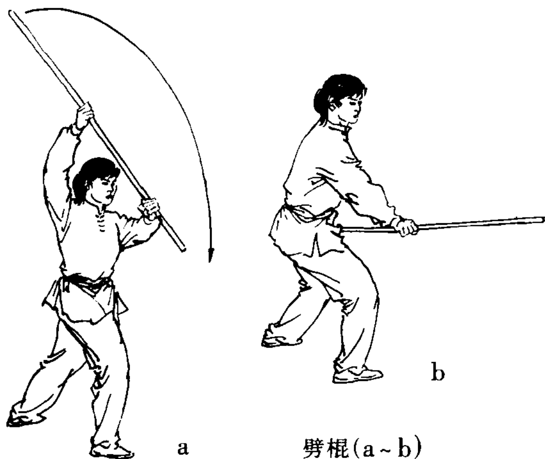


b

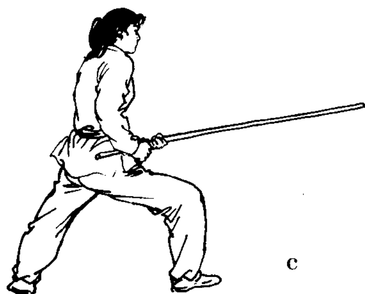
左腰侧；同时右手滑握至棍身中段并将棍把由右向左横甩，使棍把向左击出，力达棍把。

（王建华）

劈棍　进攻性棍法。动作为：前手握棍身中段将棍梢上举后摆，后手握棍把随之上抬；随即后手下拉，前手活把向前推压，使棍身前段向前下劈出，力达棍梢。劈棍因方向和幅度的不同分为①斜劈棍：动作基本同上，唯劈棍方向是由右上向左下或左上向右下。②抡劈棍：双手握靠近把端处将棍抡转一周下劈，当棍

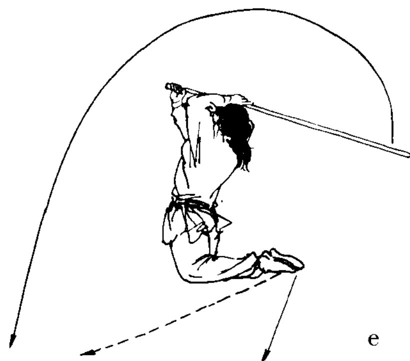


劈棍（a～b）





斜劈棍（c～d）





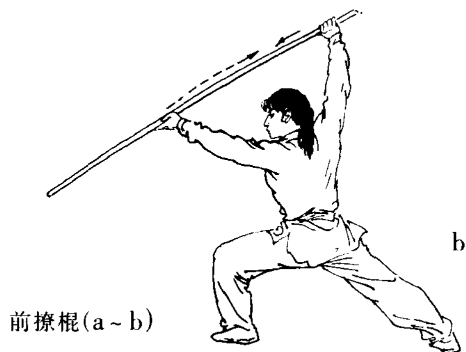
抡劈棍（e～f）

抡至头上时，前手开始活把前滑；随棍的抡转，后手下拉棍把、前手滑握棍身中部，双手协调配合将棍向下劈出。抡劈棍多在腾空和腾空转身时进行，下劈后多与摔棍相接。

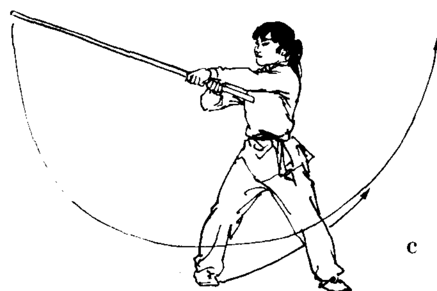
（王建华）

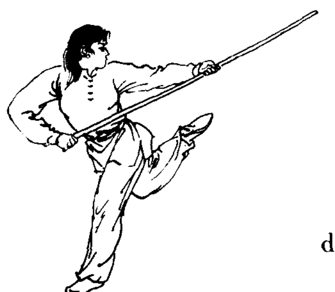
撩棍　进攻性棍法。动作为：双手握棍的近把端处，将棍在体侧由下向前或向后抡转，力达棍身前段。①前撩棍：棍身前段由后向下再向身前撩出，多在体侧抡转后进行。②后撩棍：





前撩棍(a~b)

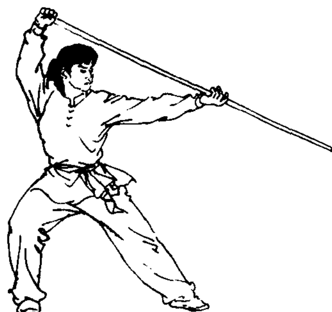




后撩棍(c~d)

棍身前段由前向下再向身后撩出，多在转身或插步时进行。 （王建华）

架棍 防守性棍法。动作为：右手握棍把，左手握棍身前段；双手将棍身平举（或斜平

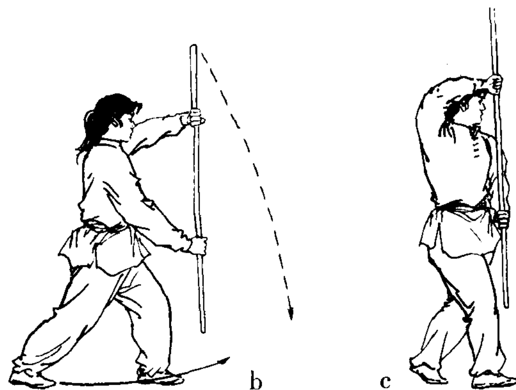


举）上架，力达棍身中段。双手将棍身平举为上架棍，将棍身斜平举为斜上架棍。

（王建华）

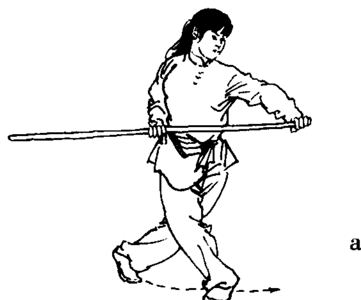
格棍 防守性棍法。动作为：双手或单手握棍，臂微屈将棍身竖举于身前，尔后将棍向左或右横向挥摆，力达棍身。棍向左摆为左格棍；

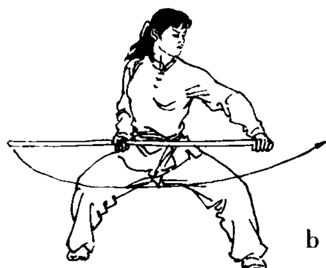


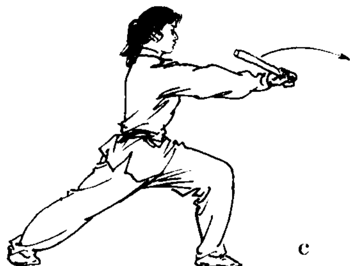


向右摆为右格棍。格棍时握棍要紧，动作须快速有力。 （王建华）

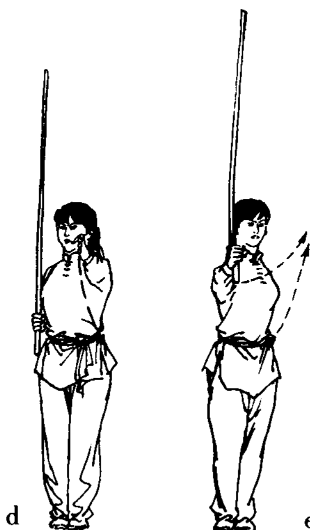
推棍 防守性棍法。动作为：一手握棍把，一手握棍身前段；将棍身成水平或直立向体前或体侧直臂推出，力达棍身中段。推棍主要有①前平推棍：双手握棍，使棍身与地面平行向





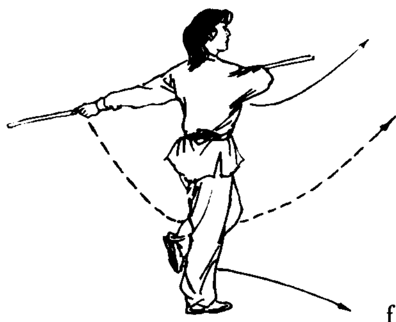


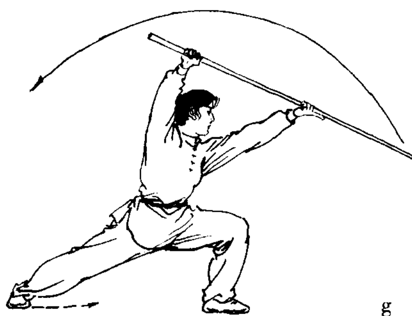
前平推棍(a～c)





前立推棍(d～e)



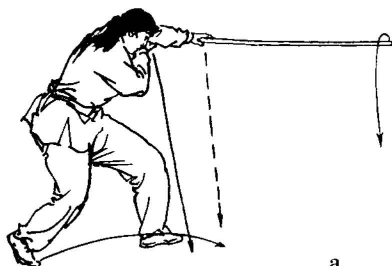


侧立推棍(f～g)

前推出。②前立推棍：单手握棍，使棍身与地面垂直(棍梢向上或棍把向上)向前推出。③侧立推棍：手握棍把上举，一手握棍身中段，随上步向体侧将棍斜立推出。

(王建华)

压棍　防守性棍法。动作为：左手握棍身前段，右手握棍把，将棍横举后下压，力达棍身中

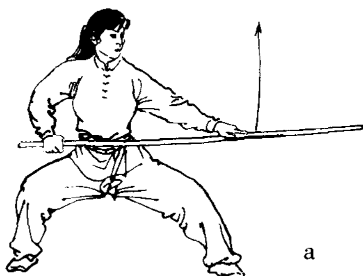


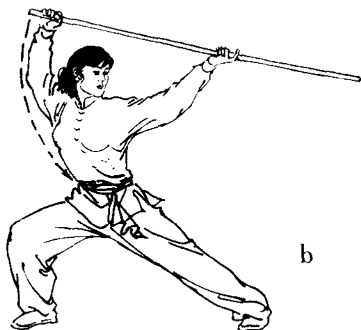


间。另外，用棍把上举后的下压称“压把”，亦称“压棍”。压棍要沉稳有力。

(王建华)

托棍　防守性棍法。动作为：左手握棍身前段，右手握棍把，将棍由下向上横举平托，力达棍身中间；或左手握棍身中段，右手握棍把，将棍由下向上横举平托，力达棍身前段。托棍时

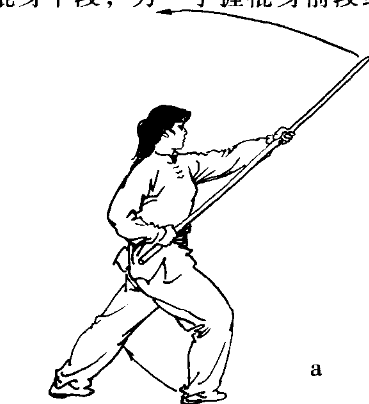

a


b

手臂微屈，双手用力。 （王建华）

挂棍 防守性棍法。动作为：双手握棍（一手握棍身中段，另一手握棍身前段或棍身后段），用棍梢或棍把由前向侧后上方或侧后下方贴身拨摆，力达棍身前段或棍身后段，动作要快速有力。挂棍主要有"左上挂棍"、"左下挂棍"、"右上挂棍"、"右下挂棍"等。

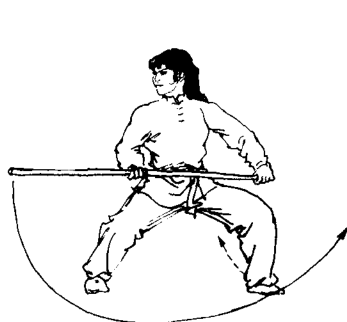
（王建华）

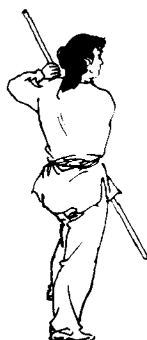

a


b

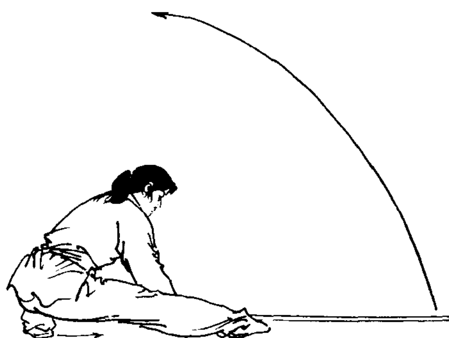
左上挂棍（a～b）

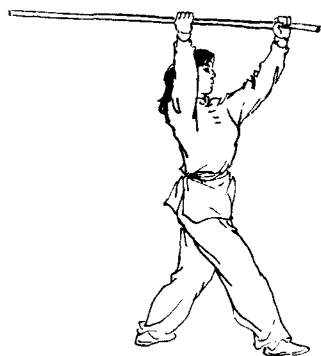
拨棍 防守性棍法。动作为：一手活握棍身中段；一手握棍把，使棍置于身前（棍梢向体侧）。拨棍时，两手反向用力，使棍梢斜向前下方拨动。双手滑握棍身左摆的同时右手握棍向左推送，使棍梢向左摆为左拨棍；反之，为右拨棍。拨棍时用力要轻快平稳，棍梢的摆幅要适度。 （王建华）


a


b

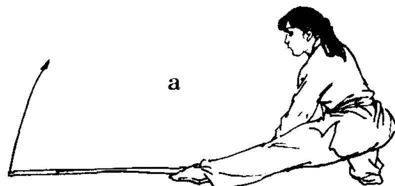
挑棍 防守性棍法。动作为：一手握棍身中部，一手握棍把，双手同时用力或握棍身中部，手微活把，使棍身前段由下向前上方挑起，力达棍身前段。动作要快速有力。另外，"挑把"有

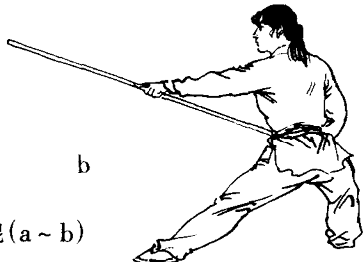

a


b

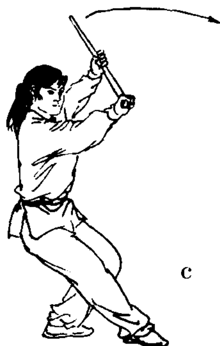
时也称“挑棍”。　(王建华)

崩棍　攻防兼备型棍法。①上崩棍：点棍后，右手握棍把在回拉的同时下沉，左手活把并随之配合，使棍梢由下向上崩击，力达棍梢端。②平崩棍：左手活握棍身中段，右手握棍把，使


a


b

上崩棍(a～b)

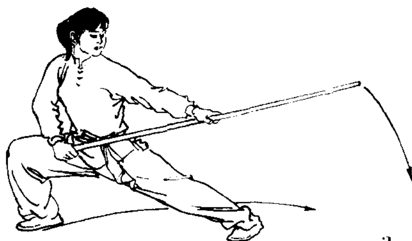

c


d

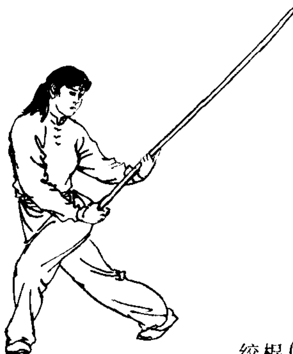
平崩棍(c～d)

棍身横置于体前；尔后右手与左手交错用力，使棍梢在体前向左或向右横向平崩，力达棍梢。崩棍时左手握棍要活，两手配合要协调，使棍梢崩出有力。　(王建华)

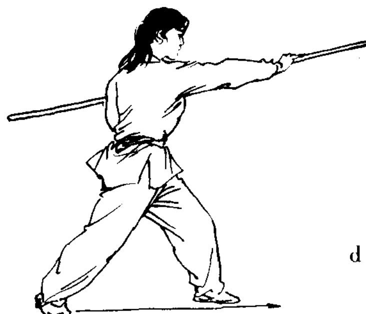
绞棍　防中寓攻型棍法。动作为：左手握棍身中段，右手握棍把，将棍身横置于身前(棍身前段在身体左侧)；尔后左手活握棍身并与右手配合，在胸腹之间向内或向外划立圆，使棍身前段在身体左侧绕立圆绞转，力达棍梢。另外，将棍把在身体右侧绞转，也称“绞棍”或“绞把”，要力达棍把。绞棍时棍身要贴住腹部，用

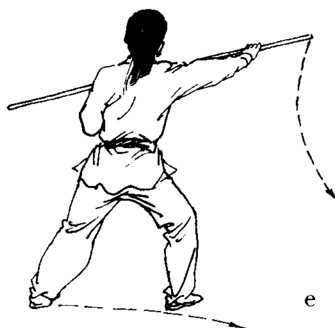

a

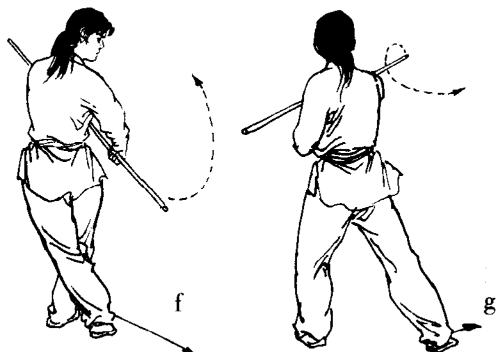

b


c

绞棍(a～c)


d


e

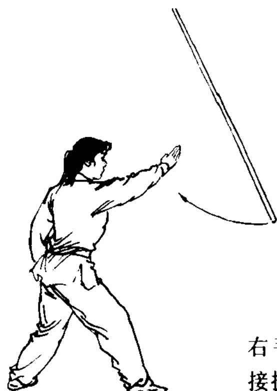

f　g

绞把(d～g)

力要快速柔和。在棍术套路中，绞棍多结合交插步进行。　(王建华)

脱手棍　技巧性棍法。亦称抛接棍。动作主要有①右手脱手右手接握棍：右手握棍的把


a

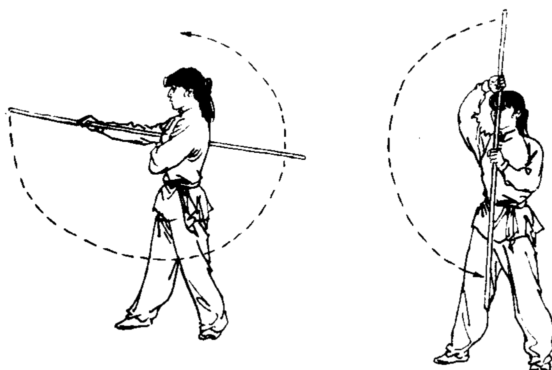

b

右手脱手右手接握棍(a～b)

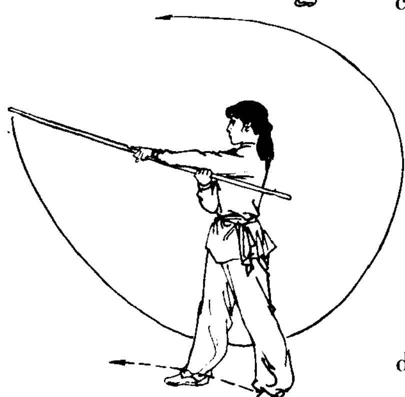
端(或梢端)将棍抛起，使棍在空中纵向翻转半周，当棍的梢端(或把端)回转到体前时，右手适时接握。②右手脱手左手接握棍：动作基本同上，惟在棍脱手翻转后，用左手在体前接棍。③右手脱手左手体后接握棍：动作基本同①，惟在棍脱手翻转后，用左手在背后接棍。脱手棍的抛棍要匀速，接棍要适时、准确。

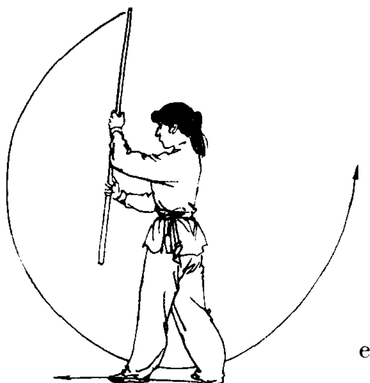
(王建华)

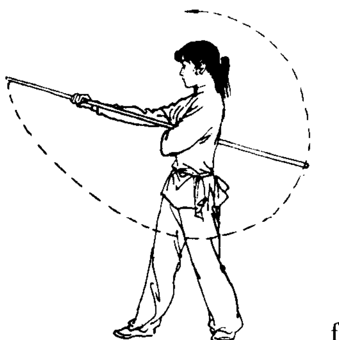
立舞花棍　攻防兼备型棍法。动作为：两腿右前左后开步站立，双手稍分开握住棍身中


a　b


c


d


e

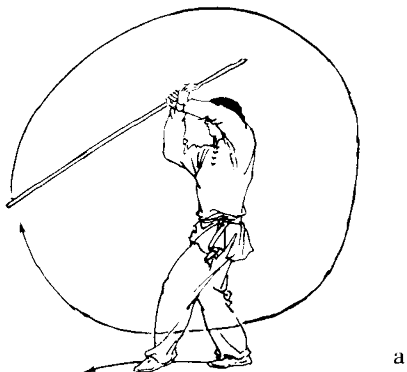

f

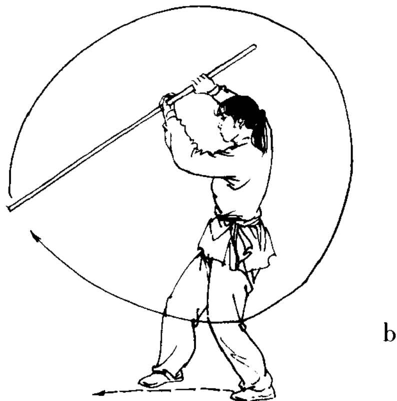
部(右手心向下，左手心向上)，将棍斜置(棍把在右上方)于身体左侧。舞花时，以右手握棍抡转为主，左手随之拨转为辅，使棍在身体两侧逆时针地绕立圆连续转动。立舞花棍可在原地和行进间进行。棍的抡转要快，注意与身体的左右拧转配合；立圆抡转要尽量靠近身体。 (王建华)

平舞花棍 技巧性棍法。动作为：两臂上举，双手握持棍身中间部位，使棍平举于头上；尔后两手依次拧转并换握(一手拧转棍至手心向外时，另一手手心向内换接握棍继续拧转)，使棍身在头部前上方绕平圆转动。动作要连续、快速、圆活，换握要适时、准确。

(王建华)

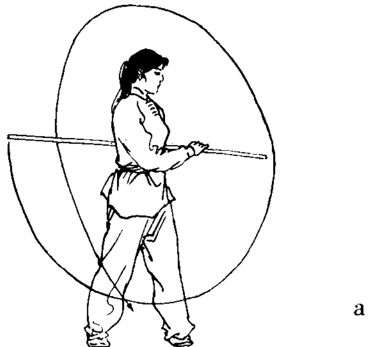
提撩舞花 攻防兼备型棍法。动作为：两腿右前左后开步站立；双手在胸前，左手上、右手下握住棍把，使棍竖立于身前。双手将棍抡转，使棍梢在身体两侧顺时针(棍梢由前向后)地连续划立圆转动。可在原地和行进间进行。动作要注意与身体左右拧转配合。立圆抡转须贴近身体，快速连贯。双手握棍要

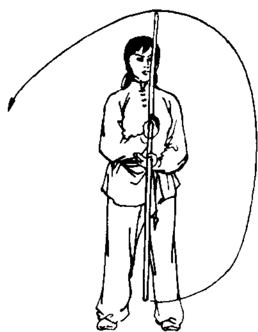

a


b

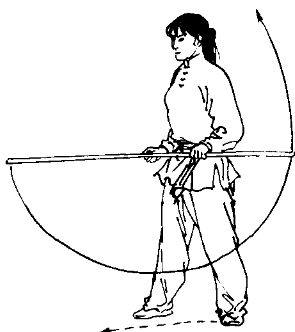
“松紧”适度，当棍抡至身体一侧时，同侧手松握，异侧手则稍紧握，双手随棍的抡转不断“松紧”交替。 (王建华)

体前体后单手舞花 技巧性棍法。动作为：右手握棍身中段，先在身后舞转一立圆，


a



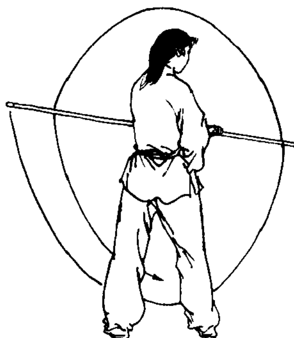
b



c



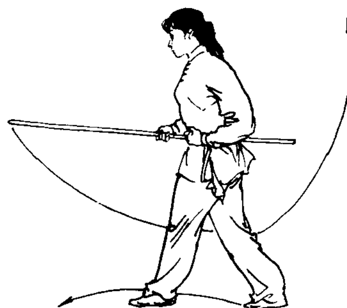
d



e



f



g

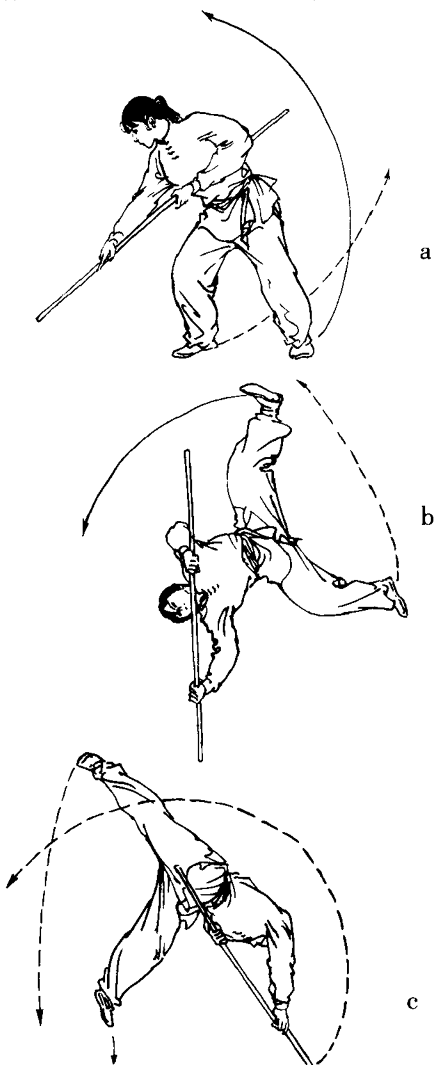


h

再转向身前舞一立圆；当右手在身前转棍至虎口向下、手心向右时，左手在右手下手心向上接棍，并随之将棍转至背后划立圆，再转至身前划立圆，右手换把，如此依次连续舞转。体前体后单手舞花多在转身或上步转身时进行。

（王建华）

拄地棍　棍法之一。用棍把支撑做各种动作。①棍端拄地腾空侧踹：助跑后，双手握棍的近梢部分，身体腾起，一腿屈膝侧提，一腿侧踹。②棍端拄地侧翻：双手握棍的近把端处，以此支撑侧翻。③棍端拄地缠棍旋转：猴棍动作。双手握棍的近梢部分，跳起后一腿提



棍端拄地侧翻（a～c）

膝缠棍旋转，一手做"观望"动作。④后倒棍端拄地支撑：醉棍动作。随醉步身体后侧倒，以棍把撑地。⑤棍端拄地全蹲举腿平衡：右手（或双手）握棍身下段，以棍端柱地，棍身直立地面；左腿屈膝全蹲；右腿从左膝后向左伸直平举；上体随之向右侧倾，使上体和左腿与地面平行。　　（王建华）

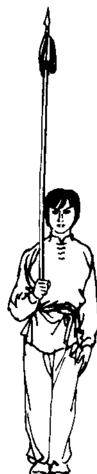
枪法　武术长器械枪的使用方法。古代"枪法"是指用于战阵中枪的拼刺技术，表现形式多为单招和对刺，着重于用枪的力度和拼杀的实效性。现代"枪法"主要指构成枪术套路（单练、对练、集体演练）的基本动作。在强调攻防含义的前提下，着重于枪术方法的多变和身体姿势的舒展美观。

枪在中国古代兵器中因杀伤力较大而占有重要地位。后汉时军队在作战时多用枪。唐宋两代军队使用的兵器均以枪为主。宋时枪法主要有东路枪手、河东流派、张朱派等。明代戚继光的《纪效新书》、程宗猷的《耕余剩技》以及清代吴殳的《手臂录》中，均记载有不同的枪法。明代较著名的枪法有杨家枪、沙家枪、石家枪、马家枪、少林枪、冲斗枪等，其中杨家枪法为诸家之最。戚继光在《纪效新书》中赞杨家枪法"其进锐，其退速，其势险，其节短，不动如山，动如雷震"。

现代枪术套路中的枪法较多，并多有舞花的动作。主要枪法有拦、拿、扎、穿、劈、崩等。其技法强调"前手如管"（前手握枪要活把），"后手如锁"（后手握枪要紧把）；出枪讲究"枪扎一条线"。演练枪术套路时，枪法要求缠绕圆转，灵活多变，翻转自如，步法轻灵稳健，腰腿与臂腕之力合为一体，力透枪尖，以体现"去如箭，来如线，枪似游龙"的风格特点。

（王玉龙）

持枪　枪法之一。主要用于练习枪术套路



的准备姿势和收势后的姿势。动作为：身体直立，右手虎口向上在身体右侧抓握枪把，使枪直立于身体右侧。身体和枪均要正直，目平视前方，精神饱满。（王玉龙）

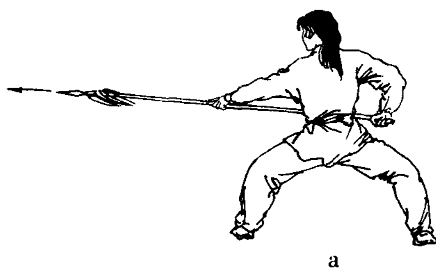
背枪 枪法之一。多在枪术套路中的定势时运用。如提膝背枪、虚步背枪等。动作为：右手滑握枪身中下段，随之手臂内旋将枪经右腋下抡转至背后，使枪杆斜背或直立于右肩

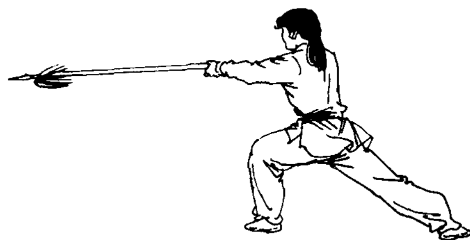

提膝背枪

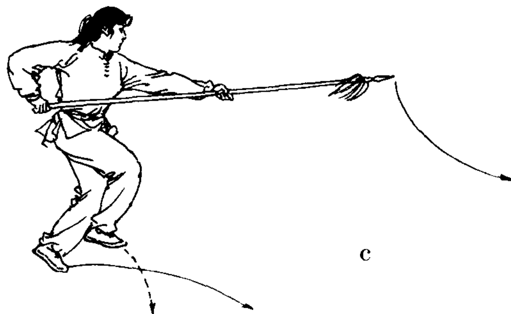
背后，枪尖在左肩上方或垂直向上。背枪后，右手抓握要紧，使枪身紧贴背部，此动作在枪术套路中左手多成推掌姿势。

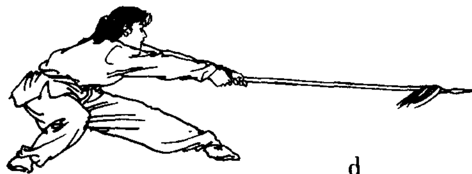
（王玉龙）

扎枪 进攻性枪法。又称“刺枪”。扎枪之前，前手虎口向前握枪身中段，后手虎口向前握枪把；扎枪时后手向前推送，前手要随之松握并控制高度；枪扎出后，后手要触及前手，力达枪尖，枪头要颤抖。扎枪多在半马步蹬转至弓步等步型变换时与步法配合进行，以使腿、腰、臂的力量前达枪尖。扎枪因出枪高度和握法的不同有多种方式。①上平枪：前手将出枪高度控制在与胸高相同，后手向前推送平扎。②中平枪：前手将出枪的高度控制在胸腹之间，后手向前推送平扎。③下平枪：前手将出枪高度控制在与腰齐，后手向前推送平扎。④低平枪：多在仆步时运用。前手将出枪高度控制在离地面 20 厘米左右，后手向前推送平扎。⑤反把上扎枪：多在上

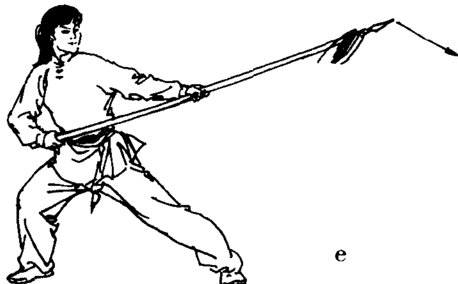

a

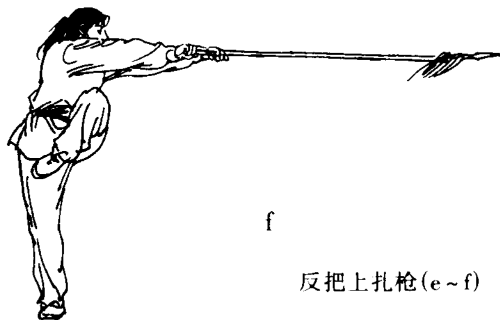

上平枪（a～b）　b


c


d

低平枪（c～d）

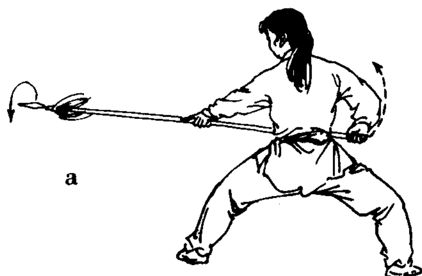

e

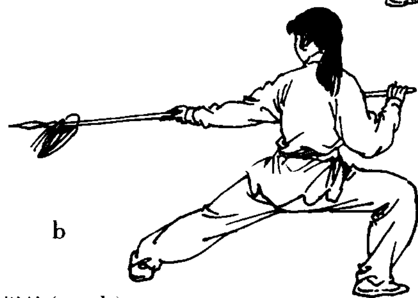


反把上扎枪(e~f)

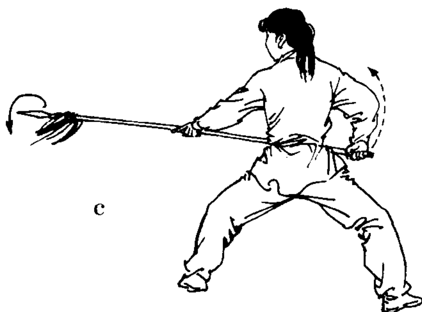
步转身时运用。左手将枪举至头部左侧耳际的高度（左手心向内），右手随之反把（手心向外）推枪向左平刺，力达枪尖。⑥反把下扎枪：多在上步转身运用。左手将枪举至头部左侧上方（手心向上）；右手随之反把推枪，由上向左侧斜下方直刺，力达枪尖。⑦单手平扎枪：多在上步或转身跳跃时运用。左手松开枪身的同时，右手握枪把向前水平直刺，力达枪尖。（王玉龙）

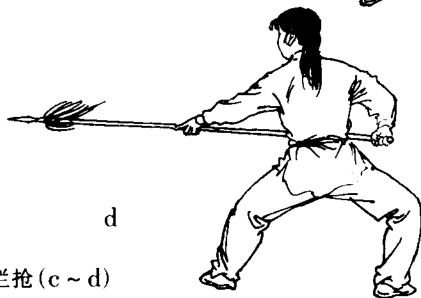
拦枪 防守性枪法。多在扎枪后运用。动作为：扎枪后，右手握把将枪回拉并翻转，使枪头在回撤的同时由右向上、再向左下方划半圆，力达枪身前段。拦枪主要有①大把拦枪：扎枪后，右手握枪把回拉至左肩前时，小臂边拉边外旋翻转至右肩侧，枪身紧贴胸部，使枪尖向左外侧划大半圆（在头与胯之间），力达





大把拦枪(a~b)

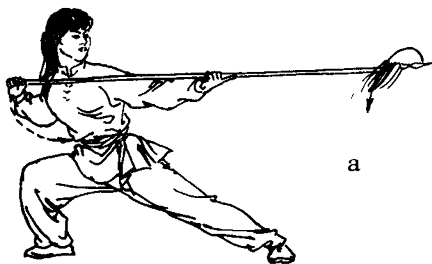


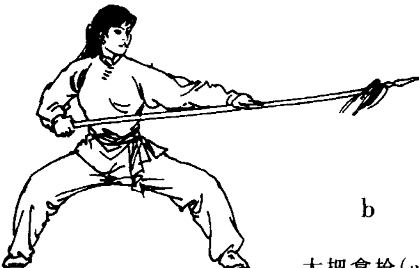


腰把拦枪(c~d)

枪身前段。②腰把拦枪：扎枪后，右手握枪把回拉至右腰侧时，枪身紧贴腰部，双手同时（以右手翻腕为主）拧转，使枪尖向左外侧划小半圆（在肩与胯之间），力达枪身前段。（王玉龙）

拿枪 防守性枪法。多在拦枪后运用。动作为：拦枪后，双手配合拧转枪身，使枪头由左向上，再向右下划半圆，力达枪身前段。拿枪主要有①大把拿枪：大把拦枪后，右手握枪把下拧至腰部；同时左手活把握枪身内旋配合，使枪



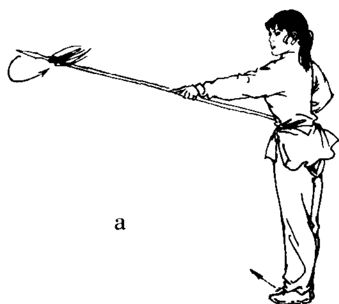


大把拿枪(a~b)

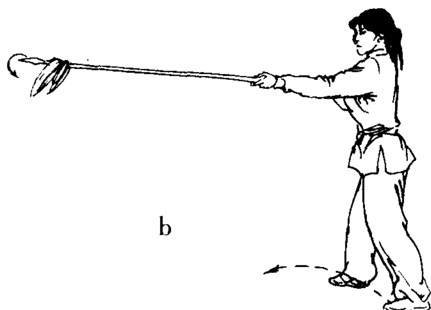
尖向右侧划大半圆（在头与胯之间），力达枪身前段。②腰把拿枪：腰把拦枪后，双手同时（以左手翻腕为主）拧转，使枪尖向右侧划小半圆（在肩与胯之间），力达枪身前段。

（王玉龙）

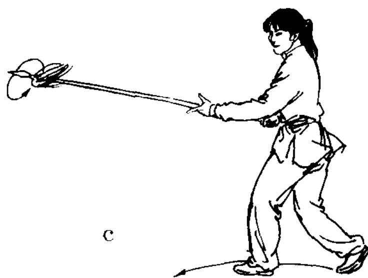
缠枪 防中寓攻的枪法。多在扎枪、崩枪后结合行步运用。动作为：左手将枪控制在与胸同高（活把握枪身中段）；右手屈臂握枪把在胸前划立圆，双手配合（主要以左手为轴），使



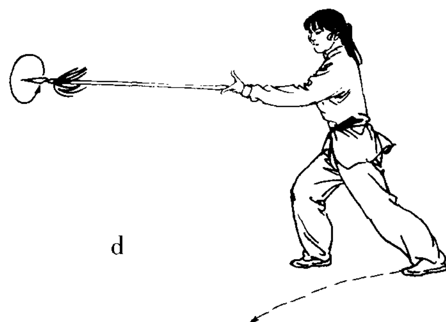
a



b



c

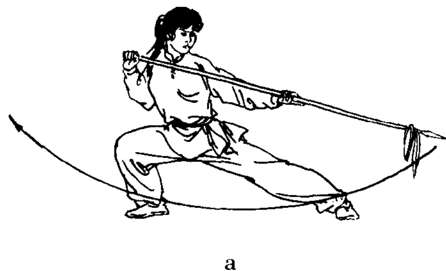


d

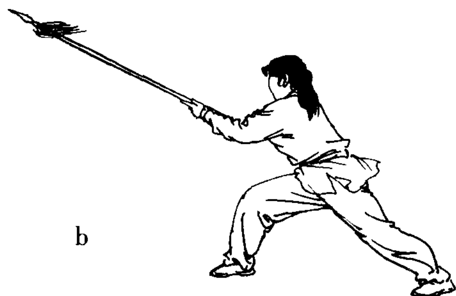
枪尖立圆绕转，幅度高不过肩，低不过胯，用劲（右手为主）要柔和连贯。在套路中使用逆时针缠枪居多。

（王玉龙）

摆枪 防守性枪法。动作为：左手握枪身中段，将枪尖置于身体左前上方，右手握枪把，将枪身后段贴于腰部；尔后以右手为支点，在上体右转的同时，左手活把握枪由左前向下再向



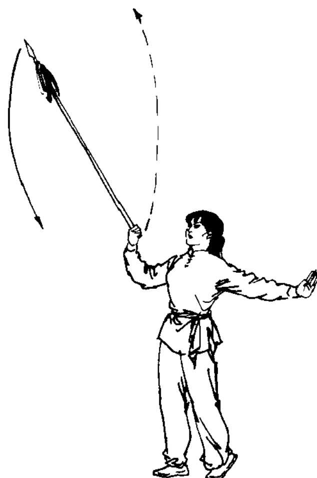
a



b

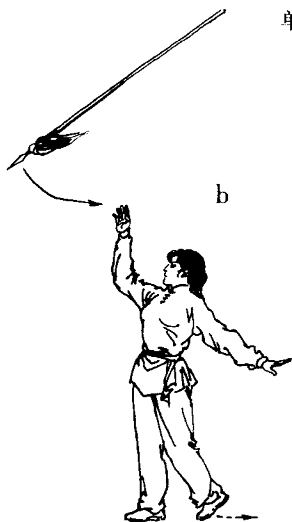
右上方弧形摆起，使枪尖在体前摆一弧线，用力要柔和自然。枪术套路中的摆枪多在步法行进中进行。 （王玉龙）

抛枪 技巧性枪法。动作分①单手抛枪换握前端：右手握枪把将枪尖略向上抬起，随之向前上方抛送枪把，使枪身在空中立圆翻转，枪尖经下方回绕至体前下方时，右手适时抓握枪缨处的枪杆。②单手抛枪换握把端：抛枪前右手握枪缨处的枪杆，并将枪把微上翘，尔后将枪抛转后换握枪把。动作过程同①。抛枪要求接枪准确，枪抛出后立圆转动不超过半周。 （王玉龙）

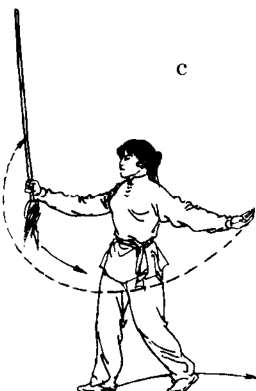


a

单手抛枪换握前端(a～c)



b



c



d

单手抛枪换握把端(d～f)

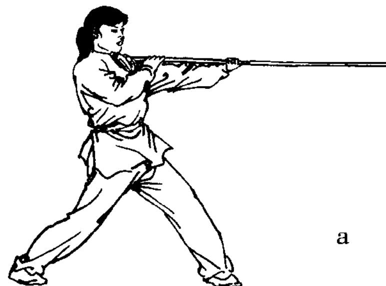


e



f

绕喉穿枪 进攻性枪法。又名"锁喉枪"。动作为：右手手心向内，抓握枪缨处置于左肩前，左手松握枪杆中段，使枪身水平置于身体左侧；尔后右手向右拉枪并松握外旋变掌托住枪身（近枪缨处），随之左手手指用力将枪向右前推送，使枪身经过喉部在右掌上平滑穿行；



a



左手推送后松开枪身置于身体右侧，右手则适时抓住枪把，目视枪尖。

（王玉龙）

绕腰穿枪　进攻性枪法。动作为：左手从背后伸向右侧接握枪头，随之向左平拉；右手在身体右侧松握枪杆并适时用手指的力量向左推送，使枪尖和枪身贴近后腰向左侧或左上方平滑穿出，力达枪尖；当枪把到达左手时，身体向左转，右手适时接握枪把。

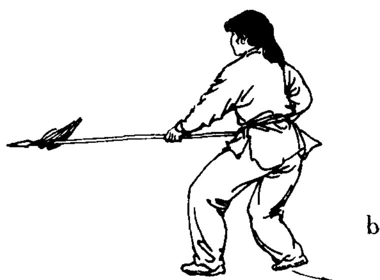
（王玉龙）

绕腿换把穿枪　进攻性枪法。动作为：两手握枪，一腿抬起，使枪尖从腿下穿过；同时两手相继从腿上伸过接握枪杆，力达枪尖。要求换握枪把的动作快速连贯，枪头贴近大腿。

（王玉龙）

劈枪　进攻性枪法。劈枪因动作方向和幅度不同，可分①前劈枪：左手握枪身中段将枪尖上举后摆，右手握枪把随之上抬；继而右手



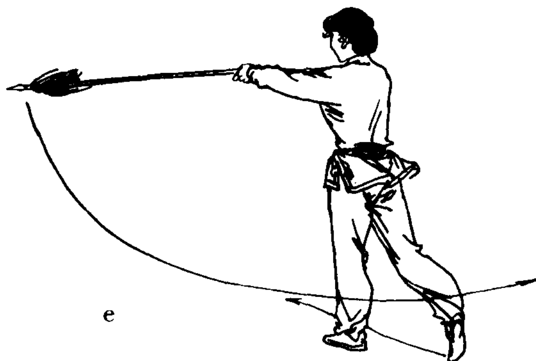


前劈枪（a～b）



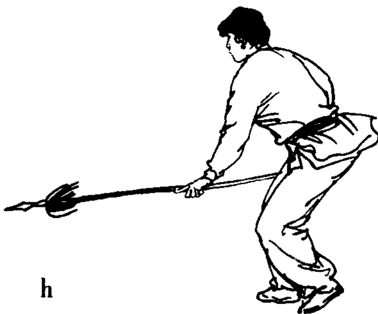


斜劈枪（c～d）





g

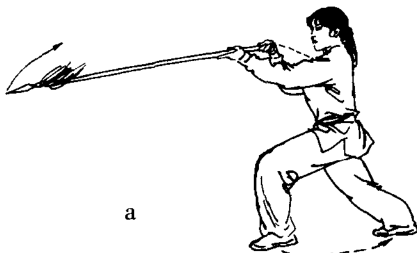


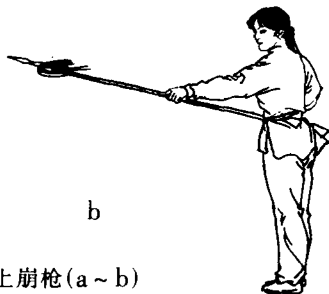
抡劈枪(e～h)

下拉，左手活把向前推压，使枪身前段向前下劈(枪术套路中多劈至腰腹的高度)出，力达枪尖。②反劈枪：劈枪时左手的手心向上，动作同前劈枪。③斜劈枪：先将枪上摆至头左侧上方，尔后向右下方斜劈。动作基本同前劈枪。④抡劈枪：右手握枪把，左手活把握枪身中段，两手(以左手为主)配合将枪由前向下、向后再向上抡转一周，然后向前下方劈出，力达枪尖。⑤后劈枪：多在左脚上步或右脚插步时进行。后劈时右手握枪把置于右腰侧，左手活把握枪身中部，随上步或插步以及上体拧转的同时，使枪后摆劈出。力达枪尖。

(王玉龙)

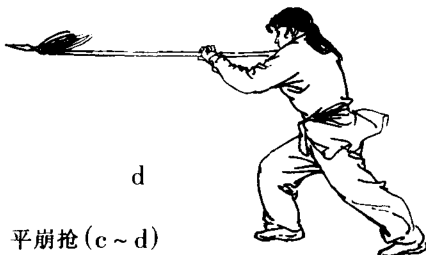
崩枪　攻守兼备型枪法。多在点枪或将枪抡摆后进行。动作因方向不同分①上崩枪：点枪后，左手松握枪身，右手握枪把先上后下快速回拉，至右腰侧时双手突然用力，使枪尖向上弹崩，力达枪尖。枪杆前段颤动，枪尖高不过头。②平崩枪：多将枪由左向右横摆平崩，或顺





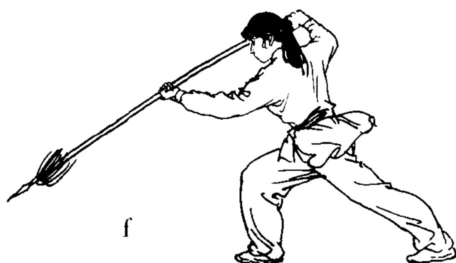
上崩枪(a～b)





平崩枪(c～d)

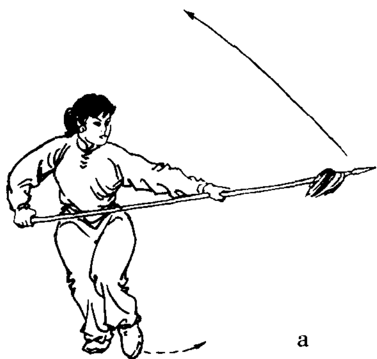




下崩枪（e～f）

时针抡转一周后平崩。平崩时右手握枪把，手臂要弯曲并前顶；左手握枪身要活把（特别是抡枪后的平崩时）前推，至顶点时突然用力，使枪杆横向颤动，力达枪尖。其高度在胸腰之间。③下崩枪：动作基本同平崩枪，只高度在膝脚之间。平崩枪、下崩枪均须借助发力腿蹬地之力。（王玉龙）

挑枪　防守性枪法。多在下点枪、摔枪等低位枪法后运用。动作分①上挑枪：左手活把松握，右手先稍向前上方推送，随之两手配合将枪身前段向前上方挑出。②前挑枪：将枪身前





上挑枪（a～b）

段向斜前上方挑至稍高过头。挑枪要求两手配合协调，用力柔和。（王玉龙）

拨枪　防守性枪法。在枪术套路中多结合交叉步进行。动作为：右手握枪把，左手握枪身中段，双手配合左右横摆（右手前后推抽，左手前后滑握）使枪尖在身体左前方做小幅度的横拨摆动。用力轻快平稳，摆动幅度不宜过大。在枪术套路中，拨枪枪尖稍高过头为“上拨枪”；枪尖高不过胸为“平拨枪”；枪尖高不过膝为“下拨枪”；枪随身体的旋转向同一方向为“旋





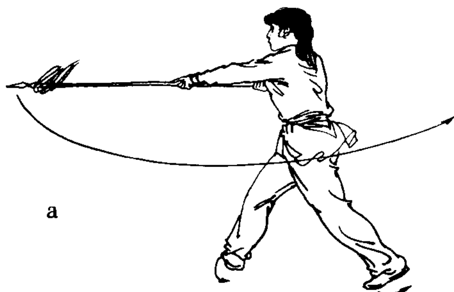
下拨枪（a～b）

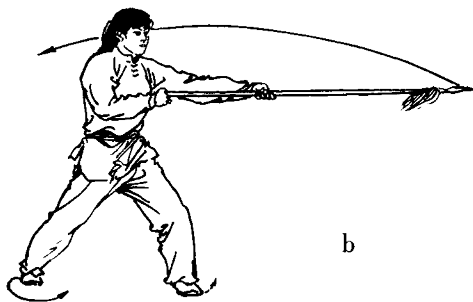

c

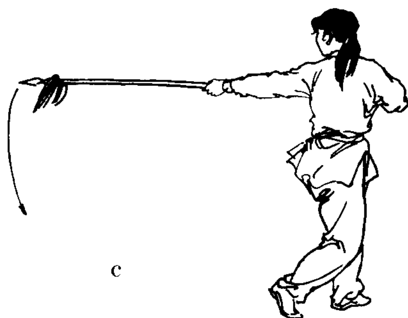
转平拨枪”；两臂交叉（左上右下）云转枪的顺势拨枪为“云拨枪”。

（王玉龙）

扫枪 进攻性枪法。在枪术套路中多在平抡枪后随转体下蹲进行。动作为：双手握枪身后段将枪抡转后，右手滑握至枪把，左手滑握至枪身中段，随身体下蹲（在枪术套路中多为


a


b

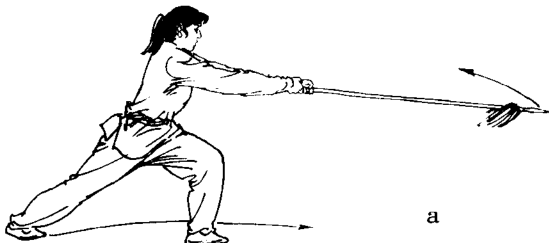

c

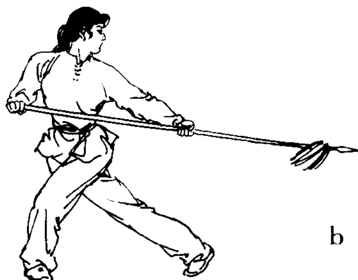

d

歇步、坐盘或仆步）的同时挥枪快速平扫，力达枪身前段。扫枪枪杆接近地面，但不得触地。

（王玉龙）

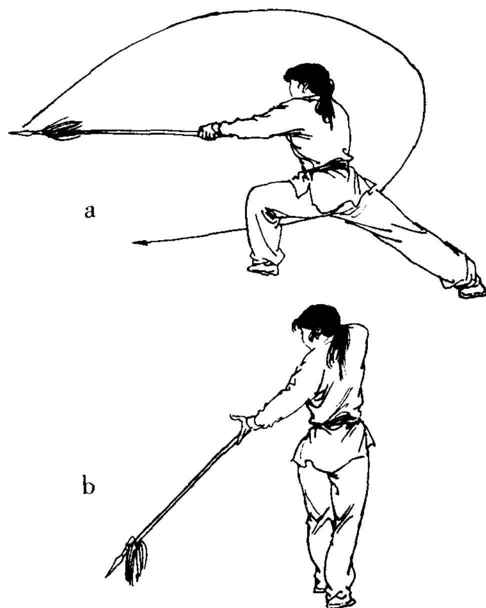
带枪 防守性枪法。多在扎枪后运用。动作为：扎枪后，右手握枪把向后回抽，左手随之活把握于枪身中段并使枪尖平摆，力达枪身前段。要求枪杆贴身，枪尖摆动幅度不超过身体的宽度。①上带枪：右手回抽至右腰侧，使枪杆贴于腰部；同时左手活把握于枪身中段并使枪


a


b

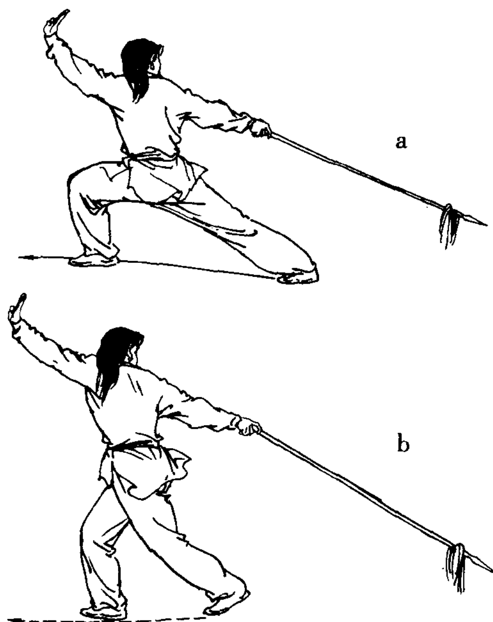
尖向左平摆，高与腰平。力达枪身前部。②下带枪：动作基本同上带枪，唯枪尖向左横摆的高度与膝同高。 （王玉龙）

拉枪 防守性枪法。多在扎枪后运用。动作为：扎枪之后，左手活把将枪身由前向右再向左后下方划弧拉带，右手握枪把随之向前推送，使枪身前段由前向身体左后下方斜下摆，



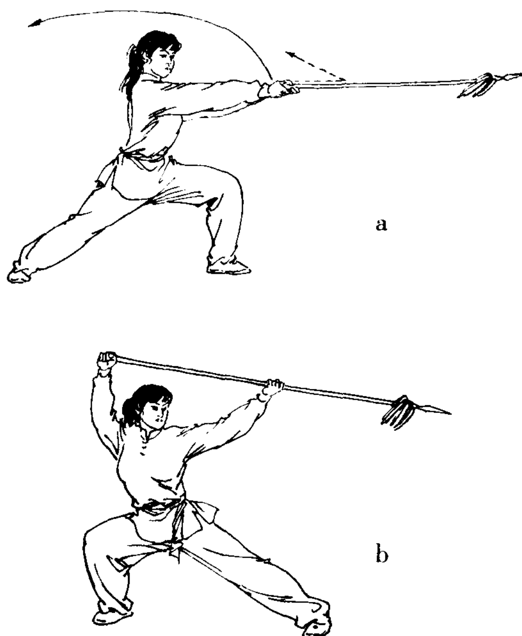
力达枪身前段。拉枪后枪杆中后段要贴紧在胸部左侧。枪尖不能触地。在枪术套路中,拉枪多成高虚步或左腿屈膝上提式。上体随拉枪向左拧转。 (王玉龙)

拖枪 伺机反攻的枪法。动作为:右手或左手单手抓握枪把,使枪尖始终着地,尔后接做其他动作或拖枪行进。



(王玉龙)

托枪 防守性枪法。在枪术套路中多结合横裆步或提膝进行。动作为:右手握枪把,左手握枪身中后段,将枪平持于体前;尔后右手上举,随之左手手心翻转向上,用力将枪身前部

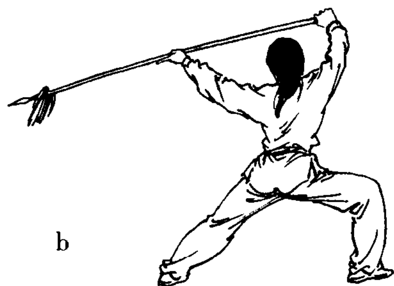


上托枪(a~b)

向上托起,使枪尖向上颤动,力达枪身前段。枪尖高于肩上为上托枪;枪尖高度在胸腰之间为平托枪。 (王玉龙)

架枪 防守性枪法。多在扎枪、点枪、劈枪等动作之后运用。动作为①双手架枪:左手活把握枪,右手握枪把在回抽枪的同时,双手配合将枪向上横举,使枪身横平或倾斜架于头部上方,力达枪身中段。②单手架枪:右手握枪把上举,使枪身横平上架,力达枪身后部近





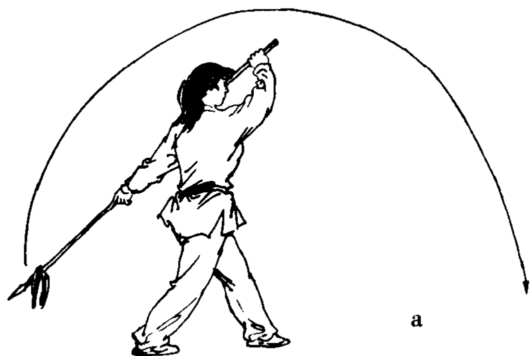
双手架枪(a～b)

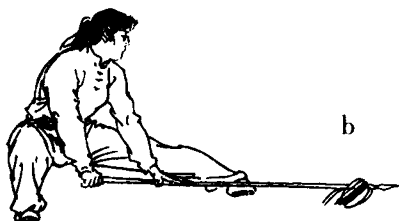


单手架枪 c

手处。此动作在枪术套路中左手多成侧推掌姿势。（王玉龙）

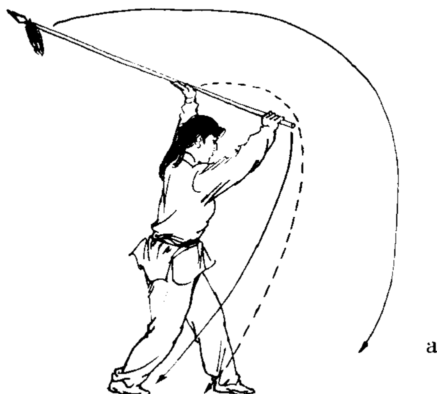
仆枪　防中寓攻的枪法。动作为：双手握枪上举后，同时用力将枪由上向前下方劈压，力

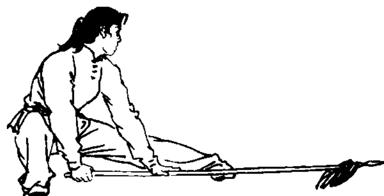




达枪身前段；继而右腿下蹲成仆步，使枪杆接近地面，但不触及地面。（王玉龙）

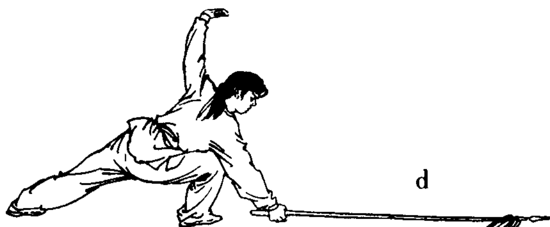
摔枪　枪法之一。动作分①双手摔枪：左手活把将枪身竖直举起，右手握枪把随之下沉，使枪竖举于头上；尔后右手回拉，左手滑把下按，使枪身向下平摔，枪身前段拍地。多结合仆





双手摔枪(a～b)

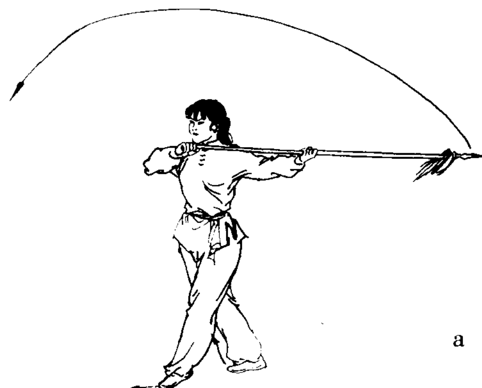




单手摔枪(c～d)

步进行。②单手摔枪：右手握枪把举于头部右前方，左手握枪身于头部左后方，使枪身平举于头上；尔后左手松开，右手握枪把下沉，将枪向身前抡摔，使枪身前段平拍地面。多结合右弓步进行。（王玉龙）

点枪　进攻性枪法。多在上挑枪或向前抡转后进行，动作为：左手活把松握枪身并控制点枪的高度，右手握枪把由下向上向前提送，使枪由上向下有力点击，力达枪尖。点枪因高



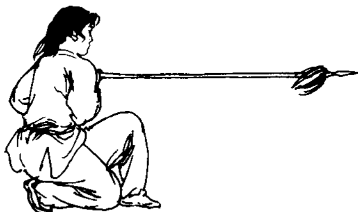


平点枪(a～b)

度不同主要分①上点枪：枪点击的高度在头与肩之间，右手提送要外旋，使枪尖下沉。②平点枪：枪点击的高度在肩与胯之间。③下点枪：枪点击的高度在膝与脚之间。

(王玉龙)

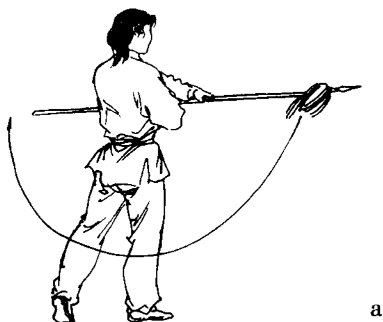
抱枪　防守待攻的枪法。动作为：两臂屈肘合抱于胸前，右手握枪把，手心向里；左手变

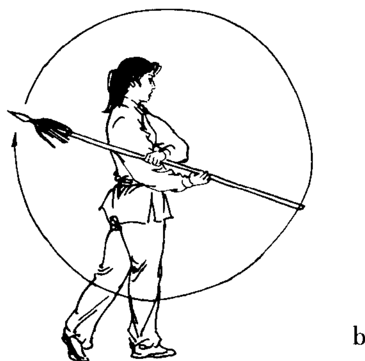


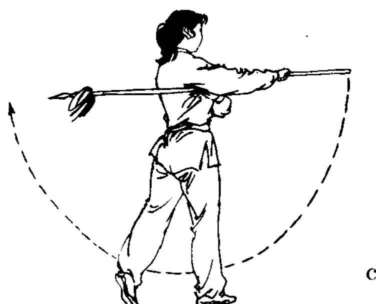
立掌，掌心紧贴枪把底端，枪身与地面平行，体微左转，枪尖向右前方，目视枪尖。

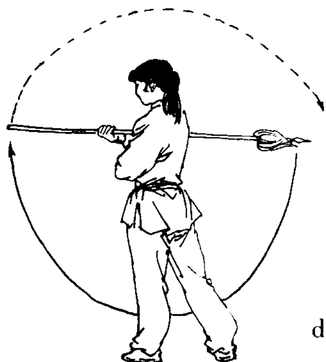
(王玉龙)

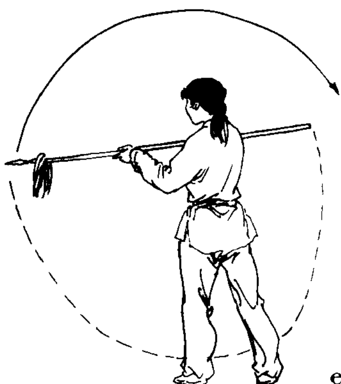
立舞花枪　防守性枪法。动作为：右腿在前，左腿在后开步站立。两手稍分开握住枪身中段（右手心向上，左手心向下），将枪斜置（枪把在右上方）于身体左侧。舞花时，左手使枪尖向上、向前绕转，右手使枪把向左臂下绕转，使枪尖由左后下方向上、向前转动；接着左手持枪向下经右腿外侧向右后绕转，右手持枪自然随之转动。此时两臂交叉(左上右下)，已使枪立圆转动一周。继之左手持枪使枪尖继续向上、向前抡转，右手随之使枪把向上、向前抡转，并经过与左手交叉（左手在右腋下)将枪把抡转一周后转回到头前右上方。至此完成一个完整的立舞花（左右各立圆转一圈）枪动作。这些动作可连续原地进行，也可

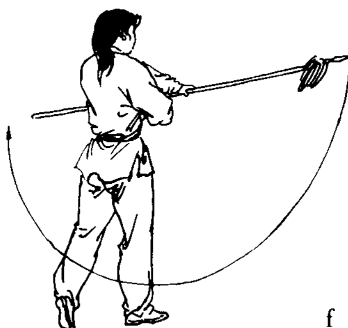












在行进中施舞。练习舞花枪要注意上体左右拧转的配合，枪舞动时要沿立圆路线运行，快速均匀，并贴近身体。

（王玉龙）

平舞花枪　可视为防中寓攻的枪法。动作为：双手抓握枪杆中段，在上举的同时活把将枪身在头顶上平圆绕转，动作要连贯快速。绕转后常以拨把结束动作。

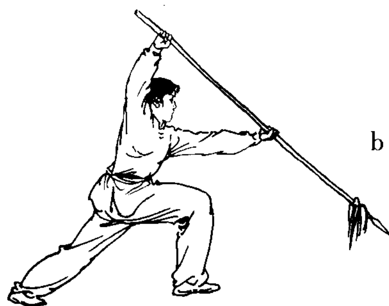
（王玉龙）

拦截枪　防守性枪法。多在扎枪后运用。动作为：右手握枪把回抽至右腰部，左手松握，顺势由枪后段滑握至枪身中段；同时腰向右拧转，左臂用力使枪尖向左横拦，力达枪身前段。

（关铁云）

撩枪　进攻性枪法。动作为：右手握枪把举于头前上方，左手活握枪身，使枪身前段由下向上撩出。①正撩枪：左手手心向上推枪，使枪身经过身体左侧上撩。②反撩枪：左手握枪身



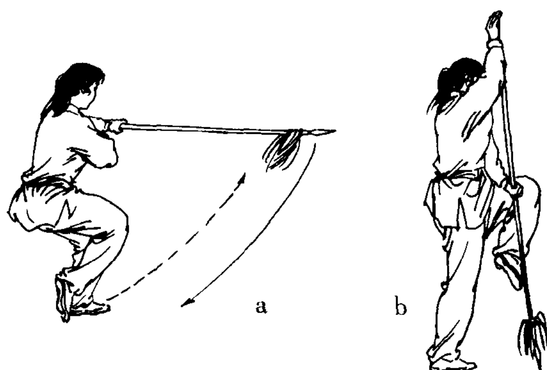


正撩枪（a～b）

经过身体右侧抡转，与右臂交叉后向前撩（左手反转手心向上）。因撩枪时有上提枪杆的动作，故又名“提撩枪”。

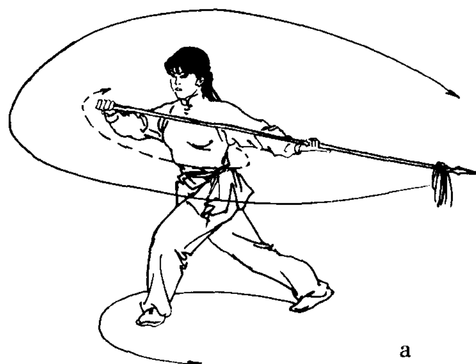
（王玉龙）

立枪　进攻性枪法。动作是将枪尖垂直下扎（枪身与地面垂直），用力要柔合。



（王玉龙）

抡枪　攻防兼备型枪法。动作为：双手或单手握枪身后段（近枪把处），将枪杆向左或向

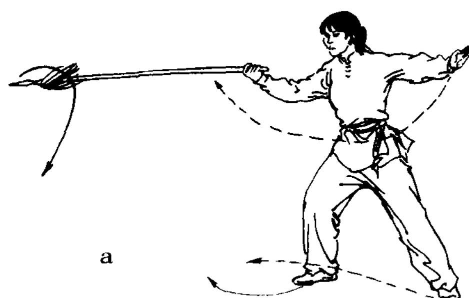


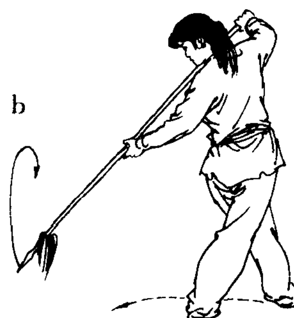


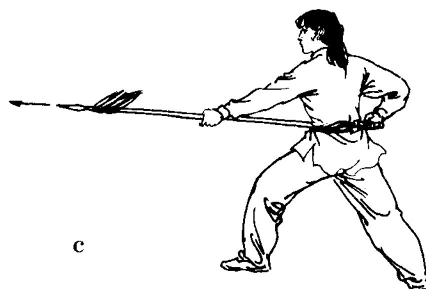
右做水平抡转，力达枪身前段。在枪术套路中，不转体的抡枪不得超过一周，转体抡枪不得连续超过两周。

（王玉龙）

绞枪　防中寓攻的枪法。动作为：右手握枪把使枪身后段贴于腹前；左手松握枪身中段



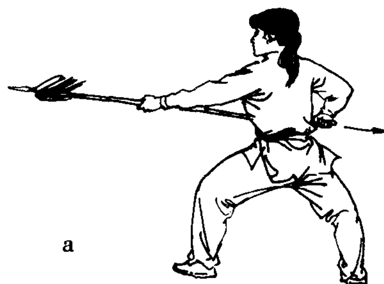


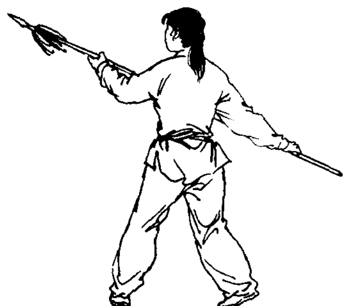


与右手配合使枪尖绕立圆连续运转，力达枪身前段。绞枪多结合插步进行。

（王玉龙）

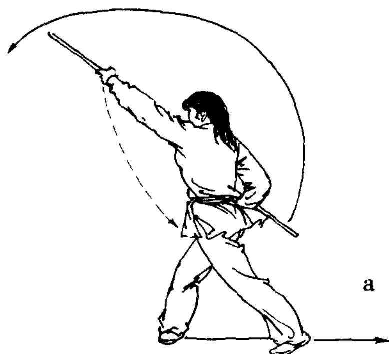
缩枪　枪法之一。动作为：双手配合将枪身向后抽送，两手随之滑把前移，使前手贴近枪缨处。缩枪后多后续枪把的击法。

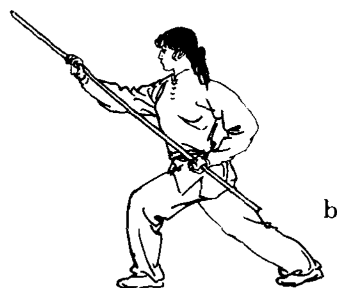



b

(王玉龙)

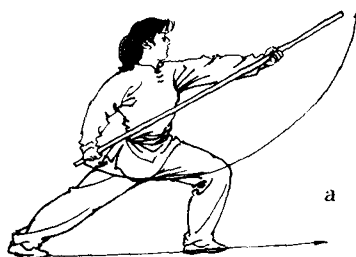
劈把　枪与棍的把端技法之一。进攻性把法。动作为：左手握枪（棍）身前段，右手握枪（棍）身后段，使枪尖（棍梢）向下；将枪（棍）把


a


b

上举，或在其他枪（棍）法后，双手配合用力（左手后拉；右手推按）使枪（棍）把由上向前下方劈击，力达把端，动作迅猛。劈把多结合上步在弓马步中进行。　(王玉龙)

挑把　枪与棍的把端技法之一。攻防兼备型把法。动作为：左手握枪（棍）身前段，右手握枪（棍）身后段，使枪尖（棍梢）向上；双手配合用力（左手回拉，右手上抬），使枪（棍）把由下向前上方挑击，力达把端，动作迅猛。挑把

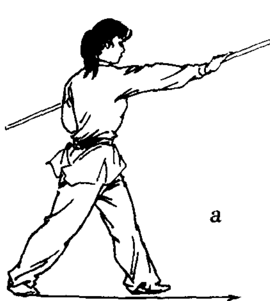

a

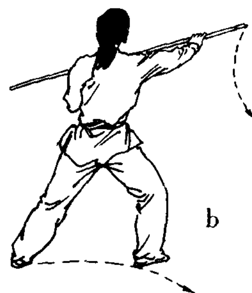

b

多结合上步、马步、提膝进行。

(王玉龙)

绞把　枪与棍的把端技法之一。防中寓攻之把法。多在劈把、挑把之后结合插步进行。动作为：左手手心向上屈臂在腰侧握枪（棍）身的前段，右手握枪（棍）身的中后段，使枪（棍）横置于胸腹之间；以右手为主，将枪（棍）把按逆时针方向划圆绞转（幅度在肩胯之间），力达枪（棍）身


a

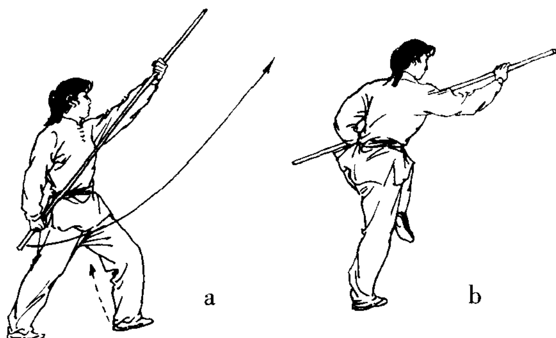

b


c


d

把端。枪(棍)身要贴紧腹部。绞把后多接截把、盖把动作。(王玉龙)

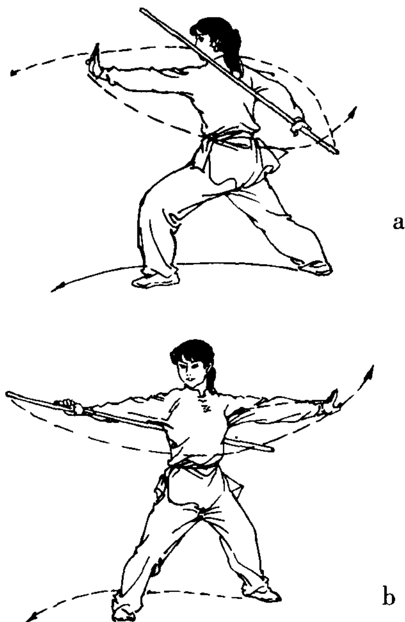
截把 枪与棍的把端技法之一。防守性把法。动作为:左手握枪(棍)身前段,右手活握

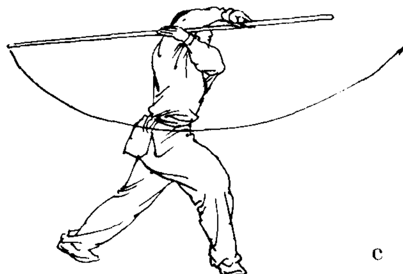


枪(棍)把,使枪(棍)把由下向斜上方或由上向斜下方截击,力达把端。动作短促迅猛,多结合提膝和转身等动作进行。

(王玉龙)

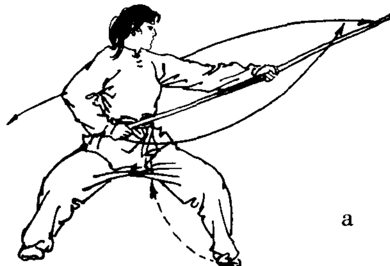
云把 枪与棍的把端技法之一。防守性把法。动作多是在背后背枪(棍)之后,用右手将枪(棍)把在头顶上方或前上方做平圆绕转,继而左手接握枪(棍)身中段,并顺势接做其他动作。

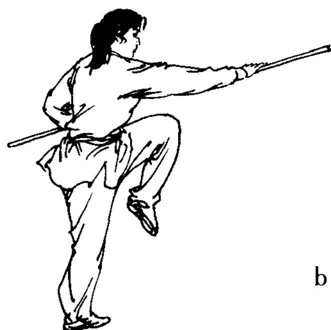




(王玉龙)

横击把 枪与棍的把端技法之一。进攻性把法。动作为:左手手心向上握枪(棍)身前段,右手手心向下握枪(棍)身后段,将枪(棍)横置于腰腹之间,枪尖(棍梢)在前。横击把





时,右手滑把回拉,同时右臂微屈肘将枪(棍)把向体前横向击打,力达棍把,动作快速迅猛。横击把多数在上步、退步、提膝时运用,须注重运用转体拧腰之力。

(王玉龙)

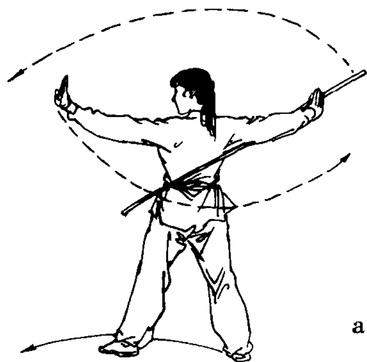
拨把 枪与棍的把端技法之一。防守性把法。动作为:左手握枪(棍)身前段,右手握枪(棍)身中段,将枪(棍)把置于身前;尔后向左或向右小幅度划弧拨动,力达枪(棍)身后段。

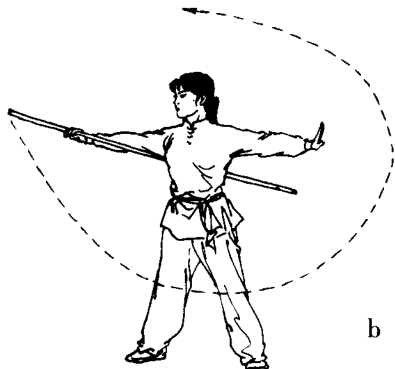

a

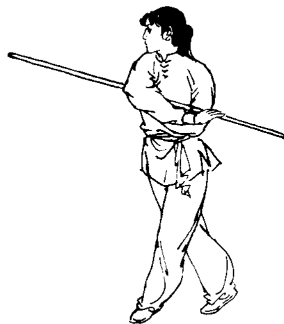

b

（王玉龙）

挂把　枪与棍的把端技法之一。防守性把法。动作是用枪（棍）把由前向侧后下方或侧后上方摆转挂防，力达枪（棍）身后段。

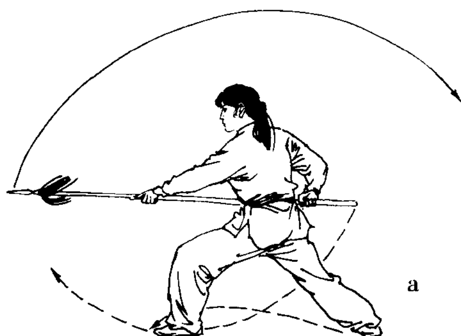

a


b


c

（王玉龙）

推把　枪与棍的把端技法之一。进攻性把法。动作为：左手握枪（棍）身前段，右手握枪（棍）身后段，使枪尖（棍梢）向上。推把前，右手先屈肘后收；推把时，左手回拉，右手将枪（棍）


a


b

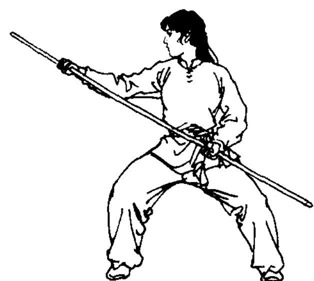
把由体侧向前推出，力达枪（棍）把端，动作要协调有力；推把后，枪（棍）的把端不得过膝。

（王玉龙）

盖把　枪与棍的把端技法之一。进攻性把法。动作为：左手在体前握枪（棍）身中段；右手在右腰侧握枪（棍）身后段，枪尖（棍梢）朝前。



a

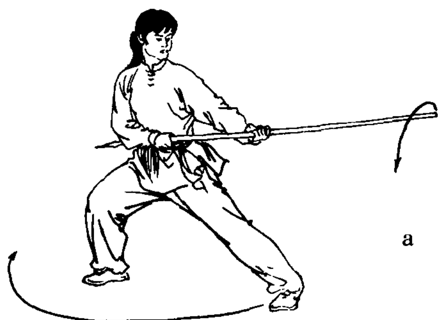


b

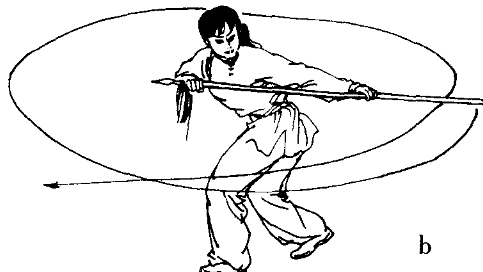
盖把时，左手滑握枪（棍）身前段；右手将枪（棍）把由后向上再向前滑把盖劈，左手握枪（棍）身随之置于右腋下，力达把端。

（王玉龙）

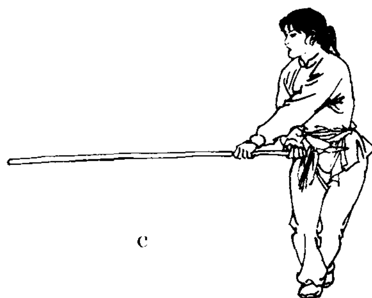
扫把　枪之进攻性把法。动作是在两腿弯屈下蹲的同时，双手握枪身前段，水平抡转



a



b

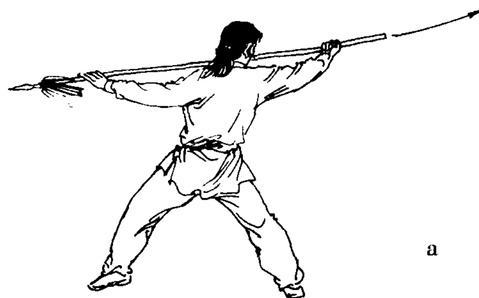


c

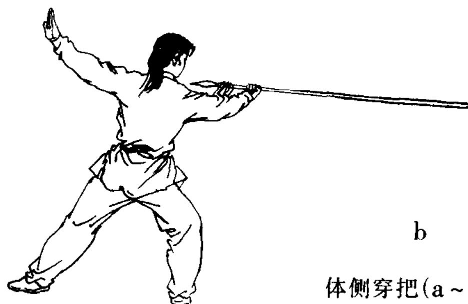
（向左或向右），力达把端。抡枪扫转时，枪把要贴近地面，高度在膝脚之间。

（王玉龙）

穿把　枪之进攻性把法。①体侧穿把：多在穿枪前进行。扎枪后，右手外旋使手心向上，并将枪把拉向右肩侧；左手随之松握枪身，并用手指之力向右推送，使枪身经右掌上穿出，力达把端。枪缨穿至右掌时抓握枪杆。②体后穿

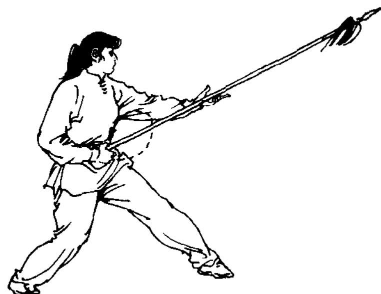


a

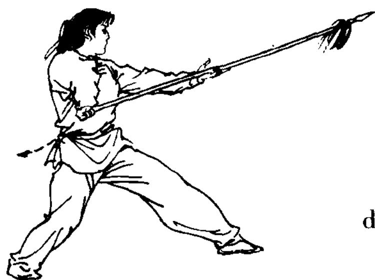


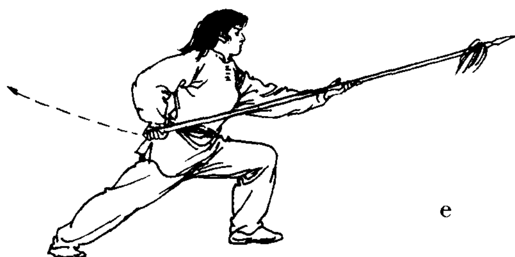
b

体侧穿把(a～b)



c



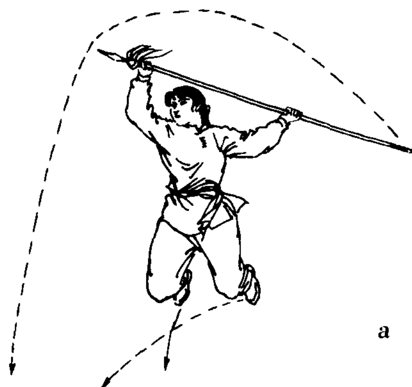




体后穿把(c～f)

把：扎枪后，右手反握枪把臂内旋后伸至右后上方，掌心翻转向上松握枪把，左手随之顺势推送，使枪身经右掌上向后上方穿出，力达把端。枪缨穿至右掌时抓握枪杆。穿枪时双手配合要协调。（王玉龙）

摔把　枪之进攻性把法。多在跳起和转身跳起后进行。动作为：双手抓握枪杆前段，将枪身向上抡转至身后(枪把向后)；尔后右手下拉，左手滑把下按，将枪向前下方摔劈，力达把端。摔





枪时多成仆步。枪身后段摔击地面时快速有力，并发出声响。（王玉龙）

大刀技法　武术单器械大刀的使用方法。古时专指用于战阵中大刀的格杀技术，现代主要指构成大刀套路(单练、对练套路)的基本动作。大刀杆长，械重，器利，历来受到中国兵家、武术家的重视。随着历史的演变，刀身形制不一，种类亦多。近现代武术运动中，以明代偃月刀为其基本形制。

大刀技法雄浑有力，内容丰富，动作幅度大，连贯多变。据《十八般武艺全书·大刀法》载，基本刀法有持、扎、劈、砍、撩、斩、切、击、点、抽、抹、拖、拨、画、挂、挑、削、架等。演练大刀套路时要求：大刀看刀刃、刃背分明(动作方法要清楚依不同刀法合理使用刀背与刀刃)；刀法纯熟，身械合一；刀猛势大，握法灵活(左手要随技法的变转而灵活翻转持握)；手不离盘(大刀不离“定手”)，即演练中右手始终不能离开刀盘下边的“定手”处。（关铁云）

大刀持刀　大刀握持方法之一。动作为：一手虎口近靠护手盘，握住刀上把。一般起势



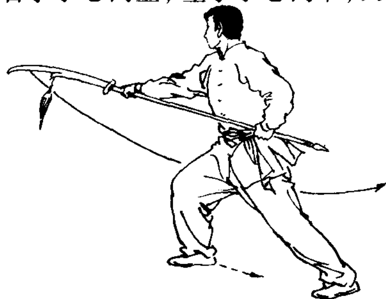
时多左手持刀，刀身竖直，刀尖朝上，刀刃朝左；收势时多右手持刀，刀把尖（刀钻）触地，置刀于体右前方。（关铁云）

大刀握刀 大刀握持方法之一。两手虎口均向刀身，手心斜相对，五指卷屈，一手虎口靠近护手握住刀上把（通常为右手），另一手握住



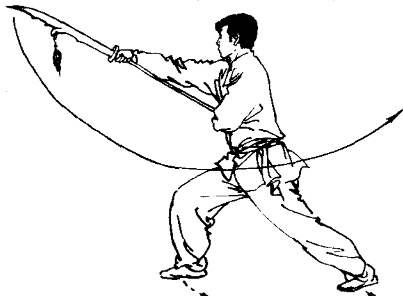
刀下把。演练中，上把手不能离开护手，即上手不离"定手"（刀把顶端贴护手盘部包有约20厘米的铜皮处）。（关铁云）

大刀扎刀 大刀进攻性刀法。动作为：双手握把，右手手心向上，左手手心向下，刀面呈水



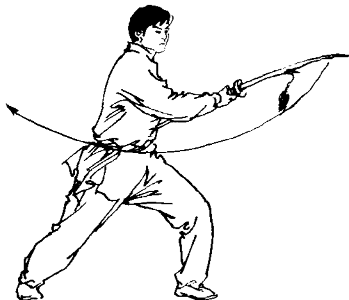
平，刀刃向外，刀尖向前（侧、后）方猛力击出，力达刀尖。（关铁云）

大刀反斩刀 大刀进攻性刀法。动作为：两手交叉握把（右手在上，手心朝下），刀刃朝前。



右手握住上把，使刀由左经前向右弧形平摆，至右臂伸直；左手握下把停至右腋下，刀把贴紧右肋，力达刀刃。（关铁云）

大刀平斩刀 大刀进攻性刀法。动作为：左手握下把，右手握上把，手心向上，刀刃向

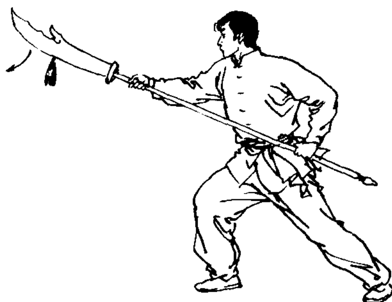


左。两臂由屈而伸，使刀刃向前平击，高与肩平，力达刀刃。（关铁云）

大刀切刀 大刀进攻性刀法。同劈刀相似。劈刀、砍刀、切刀都是使刀刃由上向下斩剁的技法，但切刀动作幅度较小；劈、砍则动作幅度大。民间有向正下方猛剁为劈，向斜下方猛剁为砍，刀身横平向下剁击为切之说。概称为"横为切，竖为劈，斜为砍"。据《十八般武艺全



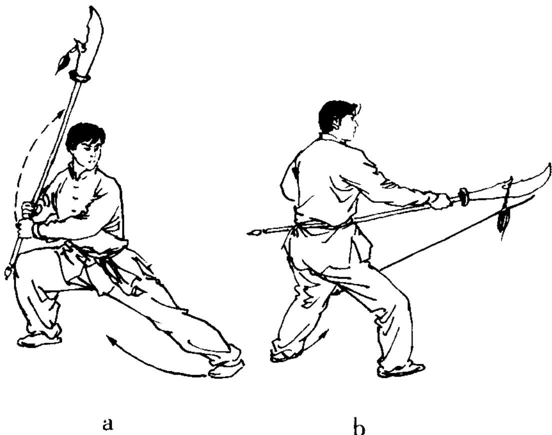
a



b

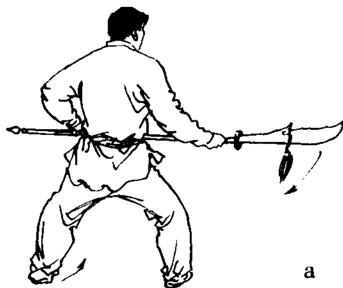
书·大刀法》载:"切,……有单手切、双手切之分,单手只用右手提刀下切,双手则左右并用,余无他异。" (关铁云)

大刀扑刀 大刀防守反攻性刀法。动作为：双手捧刀护身抵住对方来势，身体遂向左（右）转（左转则左手在上，右转则右手在上），举刀向右（左）下方劈砍，高于腰平，刀刃朝下。《十八般武艺全书·大刀法》载："扑，……先作捧刀势……然后转身，或左或右，双手捧刀下劈。两手同握刀柄之末端，左上右下，先竖直，转刀口向欲砍之方向，然后下劈，至与肋平为止"。 (关铁云)

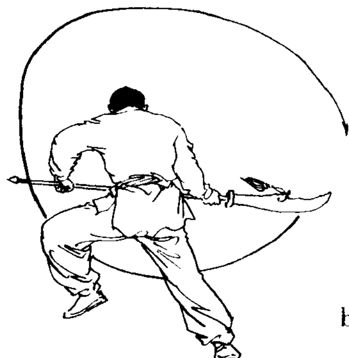


a b

大刀击刀 大刀防守性刀法。动作为：双手握刀，刀刃朝下，用力向下压击，力达刀把中部。当甲用长器械击乙下部时，乙用刀身或刀把压住，使甲器械既不可进，也不能回抽。乙则一可压而击之，二可当甲用力回抽器械时顺力击之。《十八般武艺全书·大刀法》载:"击，……其法与架相同。唯彼则往上迎架，此则向下击压耳，亦用刀柄之中部，余无大异"。 (关铁云)

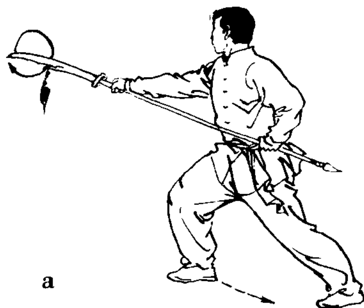


a

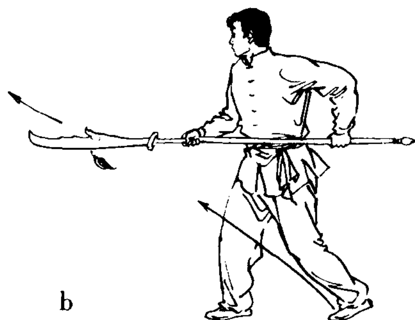


b

大刀绞刀 大刀防守性刀法。动作为：双手握把持刀，左手握住中把紧贴左腰际，右手握住上把横刀于体前，刀尖向右，刀刃朝下；随即右臂内旋，右手心转向下，使刀刃朝右；继而右臂外旋，以腕关节为轴，右手心转向上，使刀尖在体右侧划一立圆。要求：刀随身转，刀体合一。其用法为：当甲用长器械击刺乙时，乙则先用刀身粘住其杆翻转缠绕，反压其械。



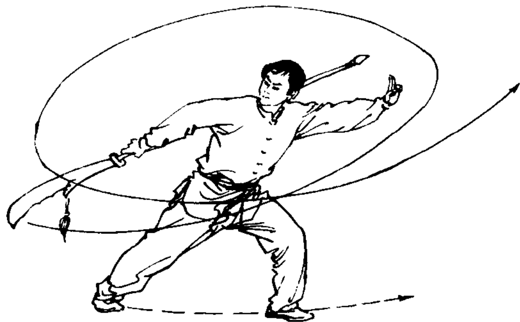
a



b

(关铁云)

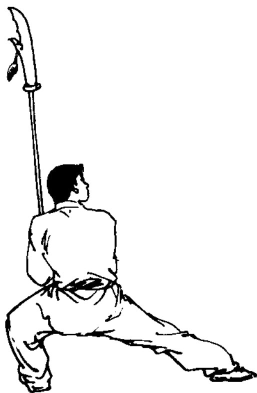
大刀背刀　大刀刀法之一。动作为：右手握住刀盘“定手”处，置于体右侧后下方，刀尖向下，刀刃朝后，刀把大部紧贴后背，刀钻在



左肩上斜出。此法多在套路定势中出现。《十八般武艺全书·大刀法》解释为：“背刀，……右单手提刀，刀口向后，刀柄全部紧贴后背，略带斜势。盖刀钻向左斜上方也”。

（关铁云）

大刀捧刀　大刀刀法之一。动作为：两手握刀下把，一手在上，另一手在下，直竖身体一侧。刀刃朝前，刀把末端紧贴一侧。《十八般武艺全书·大刀法》称：“捧刀，为虚实相映之



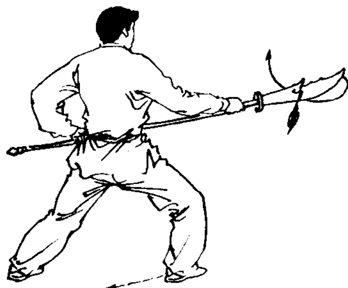
法，其初式为‘朝天一炷香’，再变换为‘虚怀抱月’”。　（关铁云）

大刀单花　大刀刀法之一。单手舞动刀花的方法。《十八般武艺全书·大刀法》解释为：“单花，……右手提刀柄末端，……自右方泛起后，再可从自己头上作一大圆。再转手向右，使一捲刀势，……寓攻于守。”



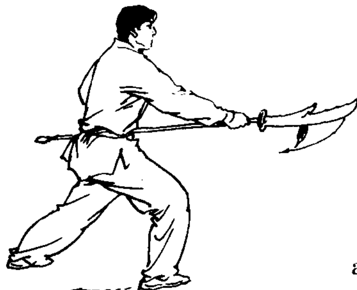
（关铁云）

大刀刺刀　大刀进攻性刀法。动作为：双手握把持刀，使刀刃朝下，刀尖向前猛力扎出，力达刀尖。



（关铁云）

大刀抽刀　大刀防守性刀法。动作为：双



a

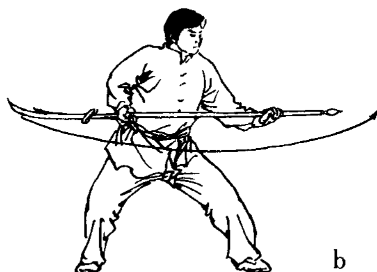


b

手握把，将刀由前向后水平回收。用法是：当一刀向前劈出，未中，速将刀回抽防守，以变他式。（关铁云）

大刀点刀　大刀攻防兼备型刀法。动作为：用刀把末端钻部做点击动作。俗称“献镈”。用法为：当甲持短兵近乙身后或身侧时，刀刃难以发挥作用，乙可用刀把末端钻部直接向后点击。若向左点击，则左脚须经右脚前盖步，体先右转；若向右点击，则右脚须经左脚前盖步，体先左转，意在避锋。此法在套路

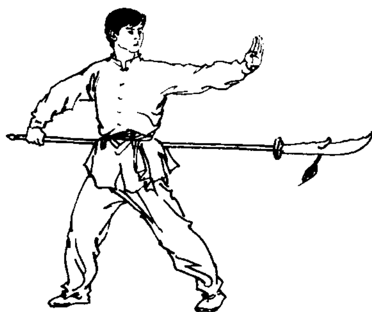

a


b

演练中多与挑刀相配为伍，即先用刀背向上挑挂，后插步用“刀镈”点戳，故称“献镈”。《十八般武艺全书·大刀法》解释为：“点，……系敌人之短兵，已近我身后，拨之不及。然后刀柄末端上之钻，向后斜下方用力点之。”

（关铁云）

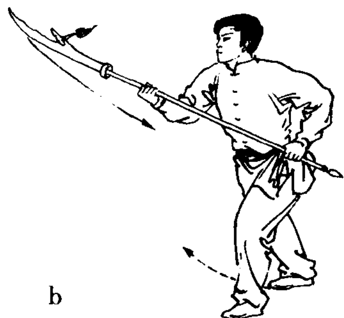
大刀拖刀　大刀诱敌之刀法。动作为：单手握把端，刀刃贴地，刀背朝上，使刀随身体移动。其用意为佯输诈败，诱敌深入，反“败”为胜。故该法古称“拖刀之计”。套路演练中，多为单手刺刀后，身体左后转，右脚随体转盖步，刀尖点地，将刀横置体后，目视原刺刀方



向，左掌向左侧推出。（关铁云）

大刀拦刀　大刀防守反击性刀法。动作为：双手持握，将刀在头上由前向左经后向右再向前作一盘头花，随即刀向左带，身体随之


a

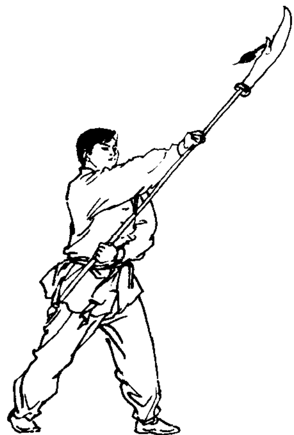

b


c

左拧，再随身体迅速回转猛力向右削刀，刀与腰平，刀刃朝右，此谓右拦刀。左拦刀动作相同，唯方向相反。该法先用刀在头上格架对方器械，继而向左抹刀，待对方向侧闪躲时，反手翻腕拦腰横击。《十八般武艺全书·大刀法》："拦，……先将刀起一盘头花，乘落下之势，再当面起一旋花，然后平举其刀如右削刀势。略旋于左，猛力向右削去，身亦随刀而转。"

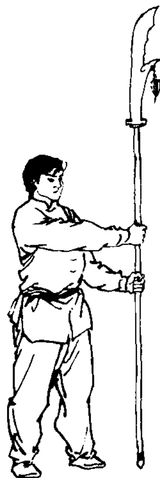
（关铁云）

大刀拨刀　大刀防守性刀法。动作为：右手持握刀盘"定手"处，左手握住刀把之中把，用下把末端防御下盘，向左（右）拨动。《十八般武艺全书·大刀法》谓："拨，……用刀柄之末段格。则双手之力，用于一方向。此则如左拨则左手之力点向左，右手之力点向右，右拨反是。此系抵御下盘来之器械。械轻者攻中盘，亦合用之。"



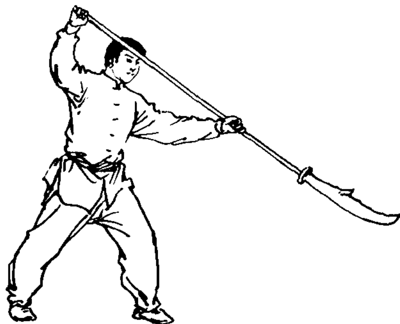
（关铁云）

大刀拄刀　大刀防守性刀法。动作为：双手握把持刀，将把端刀钻点地，用力下拄。其用意是借助刀钻为支点。拄地防御对方用重器猛击。《十八般武艺全书·大刀法》解释此法："拄，……见敌人用极笨重之兵器从横侧面攻我下盘，不及避免，而自量实力，又未若敌人之猛，所谓只能智取，不可力敌者是也。然其械既发，万无自己收回之理，故只有拄之一法以暂挡之耳。所谓拄者，将刀钻点地，双手拄其柄。"套路演练中，多见于双手拄刀，把端触地后，交于左手握把成"横裆步亮掌"式。



（关铁云）

大刀画刀　大刀防守性刀法。动作为：左手握住上把，虎口朝上；右手握住刀下把，虎口斜朝下。刀斜立，刀尖点地，刀刃始朝内。进而刀刃向右向左使刀尖成"之"字形连续反复画地而动。其用意《十八般武艺全书·大刀法》中解释为："画，……遇盾牌手、滚膛刀等步战者用之。先将刀尖点地，刀口向右，贯力右画，至右侧方为止。急转手使刀口向左，贯力左画，亦至左侧为止。如此反复行之，使步战者不得近身。俟其变换方法时，再发刀取之。"



（关铁云）

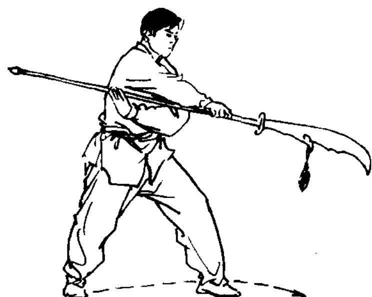
大刀挂刀　大刀防守性刀法。动作为：双手握把持刀，右前臂外旋，右手心转向上，使刀



背沿身体右侧由上向下、向后格击，此为右挂。反之，右前臂内旋，使刀背沿身体左侧由上向下、向后格击，则为左挂。套路中左挂时，多伴随挂刀后右脚随身体左转盖上步接后劈刀动作 右挂后则可直接向前劈刀。

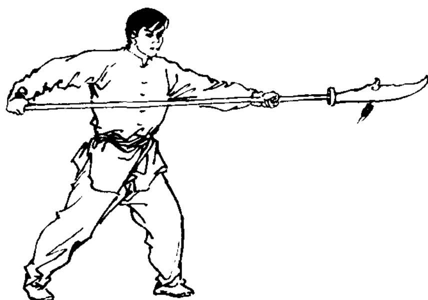
（关铁云）

大刀挑刀 大刀进攻性刀法。动作为：双手握把持刀，右手在前，刀刃朝下，随右前臂外



旋使刀刃朝上，刀刃领先，刀身由下向上运动，力达刀刃。（关铁云）

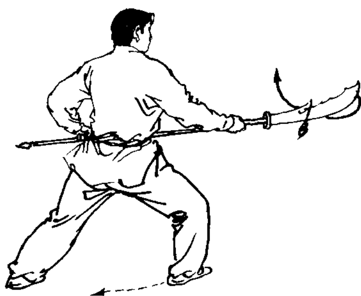
大刀削刀 大刀进攻性刀法。动作为：双



手握把持刀，向侧平行用力削击。刀刃向左为左削刀，刀刃向右为右削刀。力达刀刃。套路中，削刀前多由右前劈刀开始。《十八般武艺全书·大刀法》释，"削，……提刀之手，亦平置前方……劈刀势置腋际。……须起一盘头，落置平胸。刀柄在左方，刀尖在右方，刀口向外，成一字形。然后向左平削之"。

（关铁云）

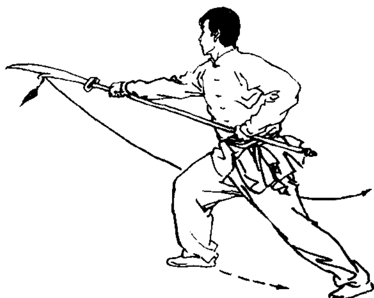
大刀卷刀 大刀进攻性刀法。动作为：双手握把持刀，先向下沉落，再弧形向斜上撩起。要求刀身沉落时，身体随之微向右拧转；上撩时，腰顺势向左拧转。刀借身力，身促刀变。





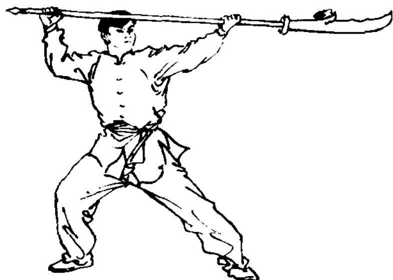
向上卷刀时，应快速旋臂翻腕，刀刃领先运行。《十八般武艺全书·大刀法》称："卷，先将刀下沉，刀身平置，刀口向左，经足前向上卷起。"（关铁云）

大刀抹刀 大刀进攻性刀法。动作为：双手握把持刀，右臂内旋使右手心转向下，刀刃朝外，刀身平直向前、向右划弧抹带，刀刃转向斜后方，刀把端停在身体左侧，力达刀刃。



（关铁云）

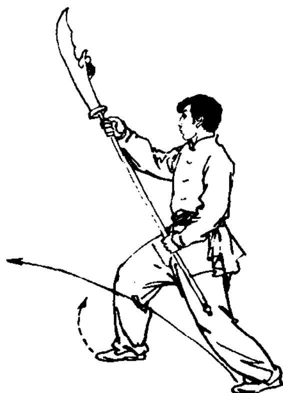
大刀架刀 大刀防守性刀法。方法为：双手握刀，用中把向头上横架，头微侧闪，目视中把。其用法是：当甲持兵械向乙正中顶门击来时，在来不及闪躲情况下，乙架刀防护。《十



八般武艺全书·大刀法》称："架，……用中段向上迎架之，敌人必自护其械之刃"。

（关铁云）

大刀挡刀 大刀防守性刀法。动作为：右手握住刀盘"定手"处，左手握下把，刀尖向上，使用上把向左右拦挡。左挡时，右手向左，左手向右，反向用力挡之；右挡则动作相反。



《十八般武艺全书·大刀法》解释为："挡，……略如拨。唯左挡则右手向左，左手向右。右挡反是。凡上盘来之敌械，皆可此法抵御之也。"挡法与拨法的区别在于挡法用上把，拨法用下把底端。 （关铁云）

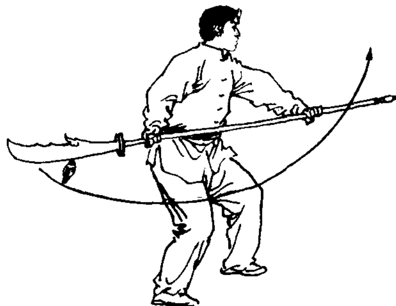
大刀格刀 大刀防守性刀法。动作为：双手分别握住上、下把，刀斜立，刀尖斜向下，用中把向左（右）格挡。其用法为阻挡甲向乙中



部横击的动作。要求双手同时用力，身体顺势拧转，以腰助力，力达柄中。《十八般武艺全书·大刀法》称："格，……用刀柄之中段向敌械猛格之，使之宕开，然后设法取之。"

（关铁云）

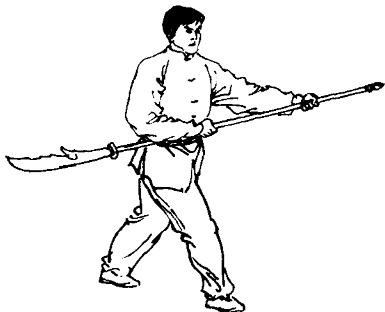
大刀枭刀 大刀进攻性刀法。动作为：双手或单手握把持刀，使刀从身体一侧斜下方向另一侧斜上方迅猛反劈。其势略与撩刀同，唯枭刀路线为由下向斜上方撩起，而撩刀则沿身体一侧向前上方撩动。《十八般武艺全书·大刀法》载："枭，……从下向上斜方反劈（撩），全力从事，并无蓄势。如刀在右斜下方，则向左





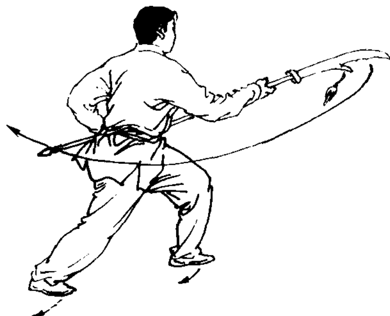
斜上方反劈撩。势亦至为猛烈,可避而不可挡之刀法也。”（关铁云）

大刀剔刀　大刀进攻性刀法。动作为：双手握把持刀于体前，刀尖向上，刀刃朝前，刀钻朝下。右手向后用力使刀身后摆,刀钻顺势略前伸。随即前脚进半步,双手用力将刀钻向前击出。要求进步宜快,前脚落步与刀钻前击应同时完成。《十八般武艺全书·大刀法》称：

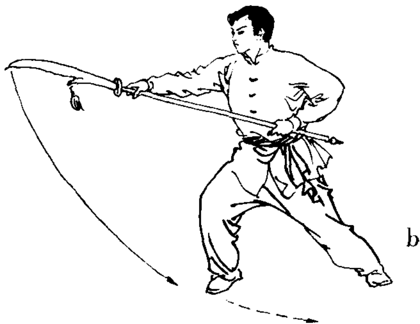


“剔，……双手捧刀，刀尖向上，刀口向外，置正前方。刀钻离地约一尺许,先将钻子向前斜方略一阜,略进半步,再将钻用力往前剔去”。（关铁云）

大刀剪刀　大刀连续进攻刀法。动作为：先向左劈刀，至水平位时，急旋臂翻腕使刀刃转向外,向右平削刀。此为二法合一之法。其用意为：先劈之刀法可实可虚。如刀速快急，对方不及防避，可实刀劈之；若有备则趁其侧闪之机反手横刀削之,此前劈刀可视为虚法。要求腕法灵活，刀随势变，劈刀时腰应先向左拧转，削刀时亦应借助向右转腰之力，刀与身



a

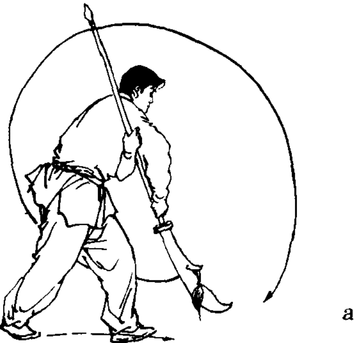


b

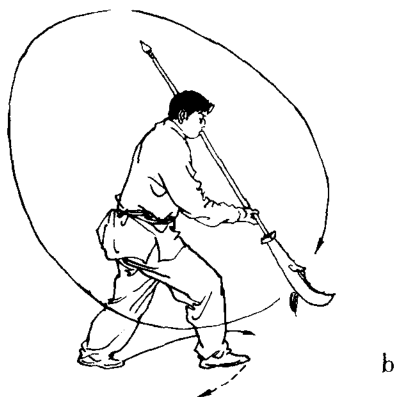
合为一体。《十八般武艺全书·大刀法》载：“剪,……先将刀向左虚劈一刀,急反腕使刀口向右,再向右平削之。按此系将劈削二势,合二为一。……唯须认明先劈后削耳。”

（关铁云）

大刀夹花　大刀刀花之一种。动作为：两手持刀(右手在上，左手在下)，将刀斜举于体前,刀尖斜向右上方。右手用力向左下方劈刀,左手置于右腋下。右臂内旋使刀继续经后向上举起，随即右手用力向右下方劈刀，左手同时上提。右臂外旋使刀继续经后向上举起成起始姿势。如此反复练习,即谓夹花。《十八般武艺全书·大刀法》释:“夹花,……双手握刀,右前



a

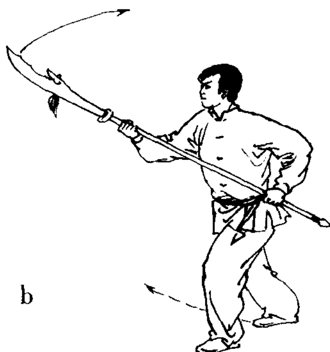


左后，先从右方移至左方，再从左侧面往上泛起，落后右下方，更从右后方向后泛起，再落于左下方，如此反复行之。……注意之点，则在转腕之灵活，动作之迅疾。而泛上落下之时，刀口亦须随之变易方向。如泛起时刀口向上，落下时刀口向下是也”。

（关铁云）

大盘头　大刀花法之一。单手旋转刀花。《十八般武艺全书·大刀法》释之为：“大盘

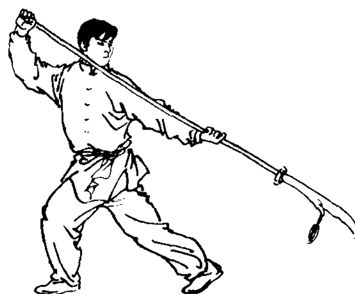




头，……先将右手握刀柄之中部，刀尖向下，刀口向后，然后转手使刀口向左斜上方，顺刀口之方向，向上举起，在头上自左而右，旋转一圈”。

（关铁云）

大刀提刀　大刀防守反击刀法。动作为：乙刀处下，甲器械欲盖压刀时，速由下起刀上提，格开其械。此法在实战中有两种不同用法。其一，乙先向前劈刀，甲反手欲盖压乙刀时，以刀背猛磕甲械，使其器械离开或脱手而出；其二，当甲欲攻时，乙先转身盖左步，将刀沉落在体左后方，刀尖斜向下，离地尺许，刀刃朝后。待甲器械直击时，乙则右手

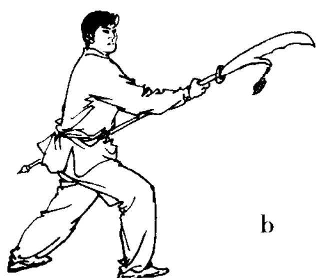


落，左手起，将刀直接上提，以刀刃撩击甲前手。《十八般武艺全书·大刀法》载：“提，……我刀下劈以取敌人。敌不以械迎，反将其械泛在我刀之上，欲乘势盖住我之刀。若不抵御，则彼用四两拨我千斤，势必大吃其亏。故急乘其泛起时，用力将刀提起，向上猛击其械，使激开之，以便乘间进取。”

（关铁云）

大刀探刀　大刀虚实相间之刀法。动作





为：用刀尖向前探击。此法可虚可实。《十八般武艺全书·大刀法》释为："探，……收刀之前，先将刀尖向前一探，如欲前刺者。使敌闪避，则变虚为实，前刺亦无不可也。"

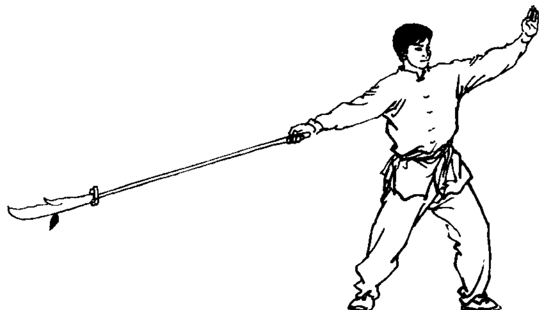
（关铁云）

大刀截刀　大刀防守性刀法。动作为：双手握把，右手臂内旋使手心向下，以刀刃向下格击。其用法为截击对方下盘攻击动作。



（关铁云）

大刀超刀　大刀进攻性刀法。动作为：右手单手握把端，刀置于体后，刀刃朝下。右臂内旋使刀刃翻转朝上，经右向前抡动，身体随之跳步跃起。其用法为：甲将至时，与乙尚有一定

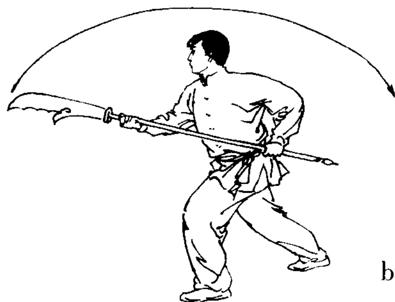


距离，为一般刀法所不能及，且此时刀在体后，故采用跳起超刀式。《十八般武艺全书·大刀法》称："超，此法为己械在后，敌人已至，乘势急攻之法。如右手提刀，刀柄在后，急遽不及盘头起花，乃将右手握刀柄后部，反腕使刀口朝上。然后腾步使刀从下泛起，径取敌人。"

（关铁云）

大刀撩刀　大刀进攻性刀法。动作为：双手握把（右手握上把，左手握下把），刀身在体右侧，刀刃朝外。右手用力向下、向前、向上划

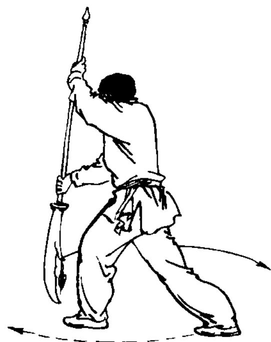




弧运刀，刀刃转向上，力达刀刃。撩刀时，要求刀始终以刀刃领先，沿身体一侧上撩。套路中多为进步（右脚上步）右撩刀。

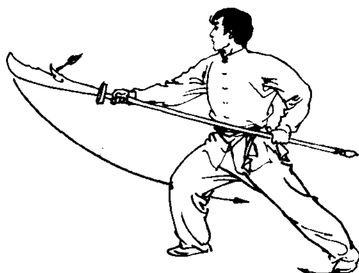
（关铁云）

大刀撑刀　大刀防守性刀法。即防护从旁侧进击的方法。《十八般武艺全书·大刀法》称："撑，……用刀柄之中一段以御敌也，唯架刀抵御从上下击之敌械。此则御从旁面侧击之敌械。"



（关铁云）

大刀劈刀 大刀进攻性刀法。分正劈刀和斜劈刀两种。正劈刀：双手握把，由上向下，立



刃（刀刃朝下）劈砍。斜劈刀：双手握把，刀刃着力由上向侧下方劈砍。

（关铁云）

扑刀技法 武术单器械扑刀的使用方法。古代专指用于战阵中扑刀的格杀技术；现代主要指构成扑刀（单练、对练）套路的基本动作。

扑刀是一种刀身狭长、刀柄稍短的长柄刀。又名"双手带"，古称"斩马刀"。扑刀整个长度一般不低于本人身高，柄长以两手分开握持运用自如为度。柄尾部亦称刀根，有铁环。刀身呈浅弧形，前部为刀头，一侧为刃，一侧为背。扑刀既有别于刀柄较长的大刀，兼有短兵器之利，又有别于柄短的单刀，兼有长击之能。使用方法兼有大刀和单刀之法，主要刀法有劈、撩、斩、抹、挂、扫、云、舞花等。演练扑刀套路时要求：方法清楚，以劈为主；刀法纯熟，灵活多变；刀快法诈，长短兼用。

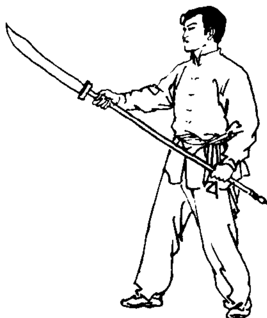
（关铁云）

扑刀持刀 扑刀握持方法之一。动作为：一手虎口向上靠近护手盘抓握刀柄上部。一般起势时多左手持刀，刀身竖直，刀尖朝上，刀刃朝



前；收势时多为右手持刀，刀柄底端（柄根）触地，置于身体右前方。亦有起、收势均为右手或左手持刀者。（关铁云）

扑刀握刀 扑刀握持方法之一。似大刀握刀法。两手虎口均向刀身，手心斜相对，五指卷



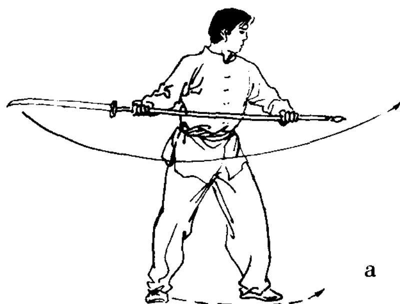
屈，右手虎口靠近护手盘握住刀柄上部，左手握住刀柄下部。在演练过程中，根据动作的需要，有时单手握把，有时双手并握，有时滑握。

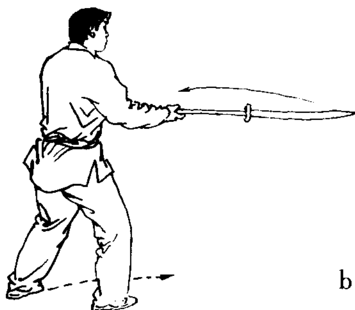
（关铁云）

扑刀劈刀 扑刀进攻性刀法。动作为：双手握刀柄，使刀由上向前、向下劈砍。劈刀有正劈与斜劈之分。正劈为刀由头上向正前方劈落；斜劈为由斜上向前、向异侧斜下劈落。要求：转腰带刀，身械一体，力达刀刃。

（关铁云）

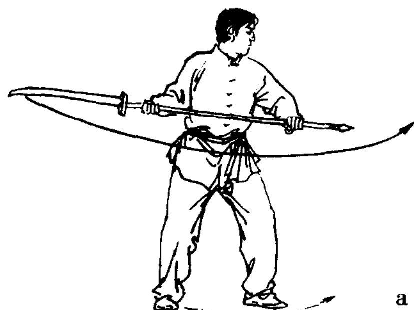
扑刀斩刀 扑刀进攻性刀法。动作为：双手握刀柄，刀身平，高与胸齐，由体一侧经前向另一侧平摆击出。套路中多用推、斩结合的推

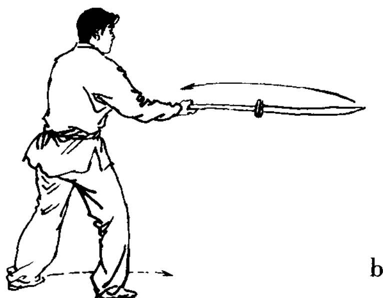


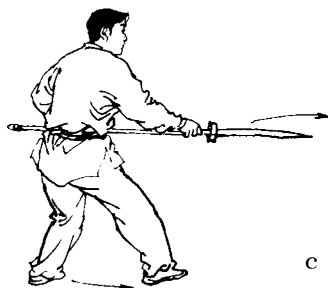


斩法。要求动作短促有力,力达刀刃。斩刀时,两手同时向一侧用力;推斩则要两手反相用力,如右手在前推斩时,右手向外、左手向里同时发力。(关铁云)

扑刀抹刀 扑刀进攻性刀法。动作为:双手握刀,刀身呈水平,高与胸齐,由体侧经前向异侧平行挥摆后稍回带。抹刀行如斩刀,斩刀



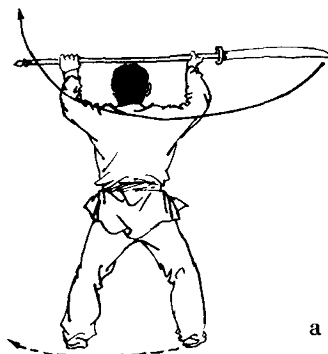


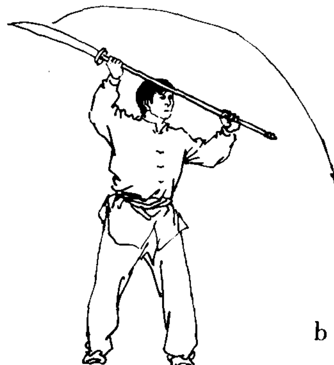


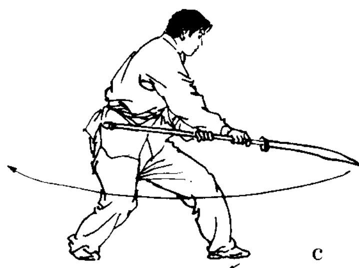
向异侧斩出后急停住,短促发力;抹刀则向异侧斩出后,向后略回带,动作较斩刀柔和。

(关铁云)

扑刀云抹刀 扑刀防守反击刀法。动作为:两手握柄上举于头上方,刀尖向右,刀刃向上。两手用力使刀头经后向左摆动后落于体前,两前臂交叉,右手在上(手心朝下),左手在下(手心朝上)。刀头继续向前向右运行,停至右前方,刀尖向右,刀刃朝后。套路中多为“转身云抹刀”,即在云抹过程中身体向右后转180°。要求转体快,并与云抹协调配合,力达刀刃。

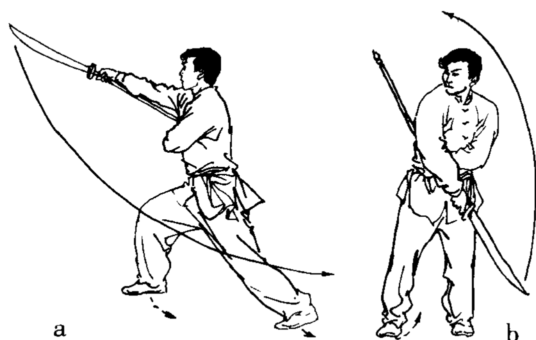






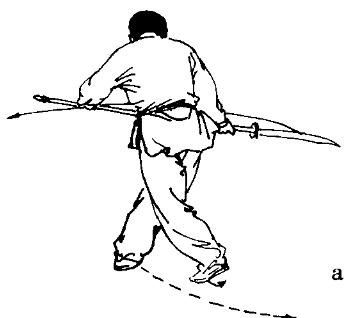
(关铁云)

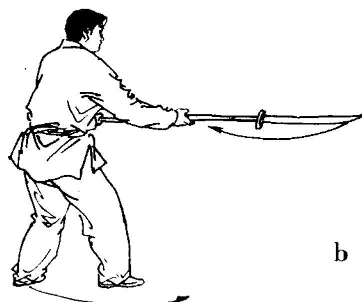
扑刀挂刀　扑刀防守性刀法。动作为：双手握刀柄，用刀背由前向下沿体侧向后弧形挂转，力达刀背。挂刀有左、右之分，由握刀开始右臂内旋使刀背沿身体左侧向后挂起为左



挂刀；反之为右挂刀。其用法为挂格甲向乙左(右)下方攻击的动作。套路中多接劈刀，右挂刀后可顺势变为劈刀，左挂刀后可顺势左转体翻身劈刀。　(关铁云)

扑刀扫刀　扑刀进攻性刀法。动作为：双手握刀，置刀于体右侧，刀身呈水平。向左转体，同时右手滑握至左手处，使刀刃领先由右经前向左侧平扫，力达刀刃。若刀身紧贴地面





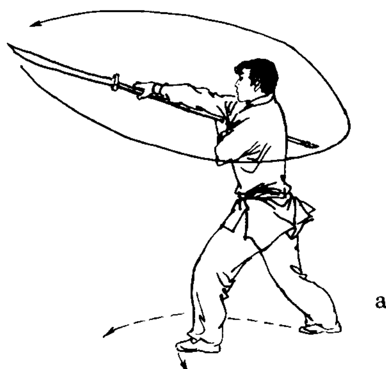
平扫，则为下扫刀。　(关铁云)

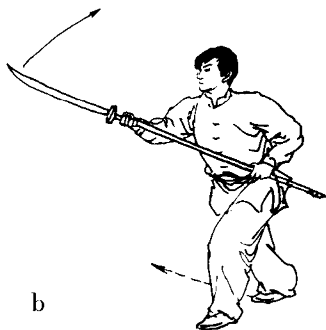
扑刀架刀　扑刀防守性刀法。动作为：双手握刀(右手握刀柄上部，左手握下部)由体前上举至头上方，刀刃向上，刀尖向右，此亦称为“正架刀”。举刀架至左前上方称“左架刀”；架



至右前上方称“右架刀”。要求以刀柄中部着力。　(关铁云)

扑刀云刀　扑刀防守性刀法。动作为：双手握刀，使刀尖向左经上向右在头上云转一周。




b

（关铁云）

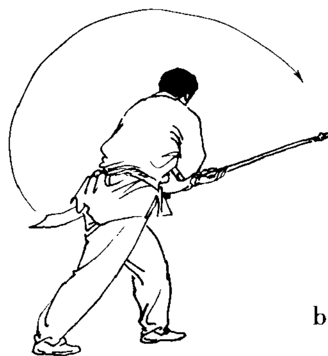
扑刀背刀　扑刀刀法之一。动作为：右手握持刀柄上部，将刀置于体右后方，刀尖向下，刀



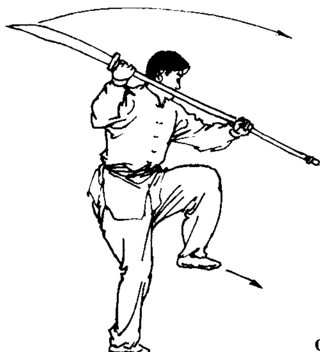
刃向后，刀柄紧贴于后背，刀钻由左肩上斜出。套路中多由劈刀后接做背刀，背刀时左掌向前推出，目视左掌。　（关铁云）

扑刀舞花刀　扑刀防守性刀法。动作为：两手握刀柄，使刀在身体两侧连续做立圆舞动。


a


b


c


d

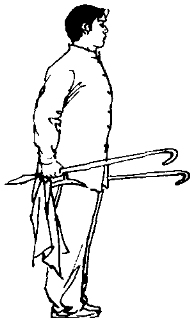
（关铁云）

双钩技法　武术器械技法之一。《汉书·韩延寿传》载："钩，兵器也，似剑而曲，所以钩杀人也"。现代双钩技法主要指构成双钩套路的基本动作。双钩的形制不一，有虎头钩、护手钩、鹿角钩等。其中护手双钩流行较广，其结构由钩、钩顶、刃（锋）、月牙（钩月）、柄、钻等组成，属多刃兵器，习练难度较大，稍有不慎易伤及自身，故决无"缠头裹脑"、"舞花"动作。其基本技法有钩、搂、压、挑、刺、刨、挂、推、带、托等。演练双钩套路时要求：身法活变，起落纵横，吞吐俯仰，灵活自如；身械协调，钩随人走，

人随钩活，“钩走浪式”；方法清楚，按照不同方法的特定要求去完成各种动作。

（关铁云）

握钩　双钩的握持方法。动作为：两手握柄（各持一钩柄），虎口朝前，手心向内，两臂垂直，使钩身平直，钩顶朝前，钩月朝下。



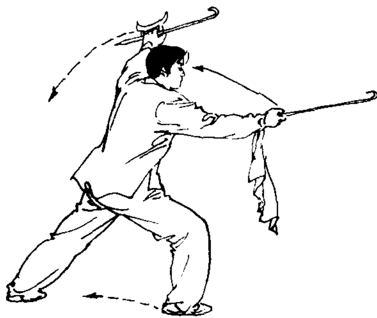
（关铁云）

钩　双钩进攻性钩法。动作为：钩身平，由身体一侧向前弧形钩挂，力达钩尖。钩由侧向内为里钩，由内向外（侧）为外钩。要求：平



钩时松肩探背，身随钩转，右手里钩时腰随钩法向左拧腰，外钩时则向右拧腰；左手则相反。　（关铁云）

搂钩　双钩进攻性钩法。动作为：双手握钩，钩月朝下，由上向前、向下弧形往回钩挂，力达钩尖。



（关铁云）

撩钩　双钩进攻性钩法。动作为：双手或单手持钩，由后向下沿身体左（右）侧向前撩出。钩在体左侧撩时为左撩钩，双手左撩钩时，右手须领先运行；反之为右撩钩，左手领先。要



a

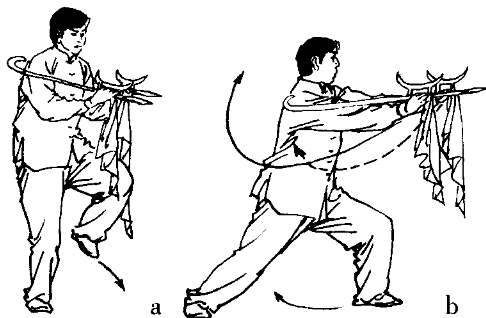


b

求：左撩时身体应随之向右拧转，右撩时则向左拧转，身械合一，身随钩撩，力达钩刃。

（关铁云）

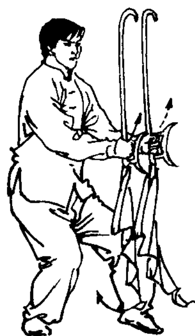
扎钩　双钩进攻性钩法。动作为：双手握钩，钩月朝上，钩顶朝后，用钩钻向前平扎。亦有单手向前的扎法，动作相同，唯单、双手之分。其法常与提钩相配为伍，即双手握钩向上



提起，两臂待钩至头上时屈肘使钩顶落至体后上方，随即进步向前，用钩钻猛力前扎。

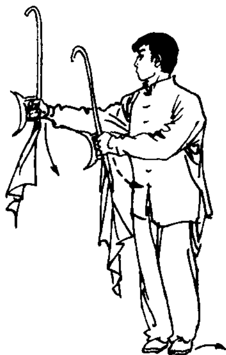
（关铁云）

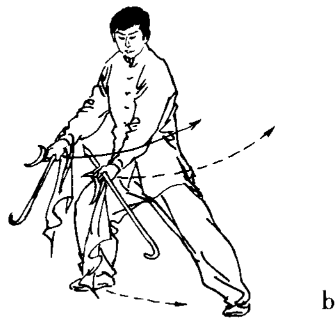
推钩　双钩攻守兼备之法。动作为：双手握钩，屈臂举钩，使钩身竖直，钩顶朝上，钩钻朝下，钩月朝前，用钩月向前推挤，两臂伸直。其法

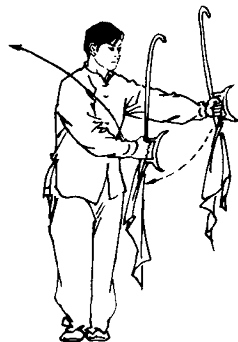


可攻可守，攻时用于近身以钩月直击对手；守时可用钩月护体封住对方来势。要求伸臂快，推击猛，力达钩月。　（关铁云）

挑钩　双钩进攻性钩法。动作为：双手持钩，钩身直立于体一侧，两手各持一钩由侧向



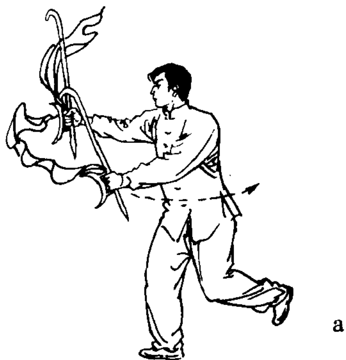


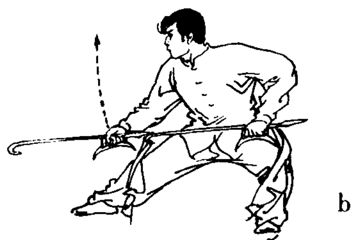


下经腿前向另一侧上方弧形挑举。钩顶向上，钩月向另一侧，力达钩前刃。双钩由右向左为左挑钩；由左向右为右挑钩。

（关铁云）

劈钩　双钩进攻性钩法。动作为：双手或单

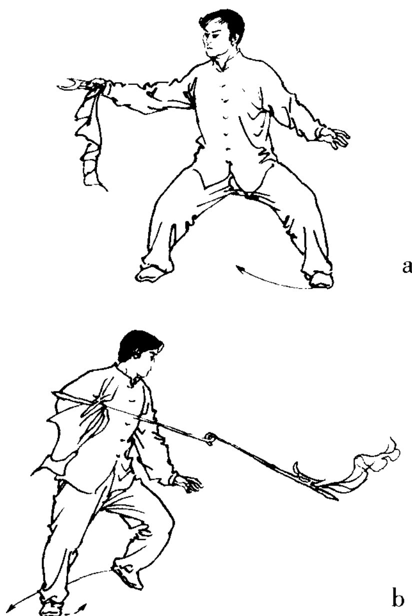




手持钩，钩由上经前向下劈落，力达钩身。

（关铁云）

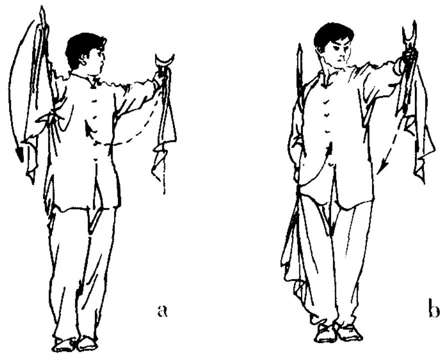
扫钩　双钩进攻性钩法。动作为：单手或双手持钩，钩身横平，由身体一侧向前弧形向另一侧横扫，力达钩身前部。套路中多单手扫钩。右手扫钩时，自右向左平扫，右手心向上，



钩月一侧向里；左手反之。为了放长远击，可两钩相互钩挂，右手钩钩住左钩，向左抡扫，力达左手钩钩月。此法要求两钩互相钩住，扫钩前身体先向右转，以加长向左扫钩的幅度；左手松开后，右手要握稳，扫动要快；扫转后，左手迅速接握左钩。

（关铁云）

托钩　双钩防守性钩法。动作为：单手持



钩，松握钩，钩身靠近臂外侧，钩顶向内，钩钻向外。臂侧平举，单手握钩由侧向下、向前弧形托起。臂伸直，高与肩平，钩月向上，钩钻向前。

（关铁云）

挂钩　双钩防守性钩法。动作为：双手握钩，由前向下、向后弧形挂至身体侧后下方。套路中多为左、右手前后分开依次经体侧后挂，



经体左侧为左挂，左挂时左手先行；反之为右挂。亦有双手同时经体侧向后挂者。要求身体向行钩侧提转。

（关铁云）

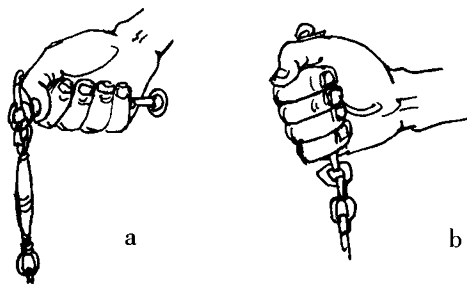
九节鞭技法　武术软器械九节鞭的使用方法。是指构成单个完整动作的技术方法。传统九节鞭技法又称其为“鞭花”。现主要指构成九节鞭套路的基本技术动作。

九节鞭在技法上有“纵打一线，横扫一片，竖抡平扫，其法无边”之说。用鞭克敌时讲求“鞭是一根绳，全凭缠得精”。实战中讲求“软中取硬”。九节鞭是以圆周运动为主要形式，其独特的技术风格是以缠绕为主。这些缠、绕动作统称为鞭花，运用鞭花再配上抡、打、扫、挂、撩等基本技法，从而形成“花连花、花套花、花花相连；花接花，花串花，变化多端”的技术特点。九节鞭的运动规律是以鞭把为圆心在身体各部位做各种缠绕的“圆圈”运动。根据九节鞭技术及其运动规律，可将其运动形式划分为：①立圆类。鞭在运行时如滚动的车轮一样走立圆，鞭头运行轨迹与地面垂直，抡转速度快，给人以一种强烈的立体感，具有先声夺人之势。②平圆类。鞭头运行轨迹与地面平行。在整个九节鞭套路技术中起上串下连的作用，其攻势

凌厉，势不可当。③斜圆类。介于立圆类鞭法与平圆类鞭法之间的一种鞭法。鞭头运行时与直立人体呈斜形，鞭体是从身体右侧经背后斜行达于左肩上。鞭体一定要准确到位，并严格控制鞭的运行速度及掌握连接下一个技术动作的时机，以避免动作失误或被鞭缠住。

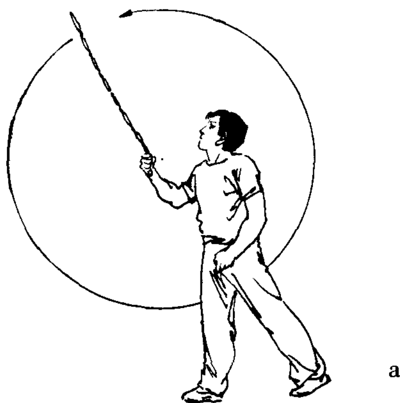
（李兴东）

握鞭法　九节鞭技法。九节鞭握鞭方法主要有两种：①正握，又称阳把。握鞭时将鞭头一侧垂于虎口方向（图a）。②反握，又称阴把。握鞭时将鞭头一侧垂于小指方向（图b）。握鞭应“握而不死，活而有力”。

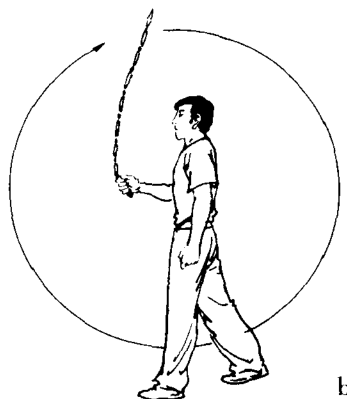


（李兴东）

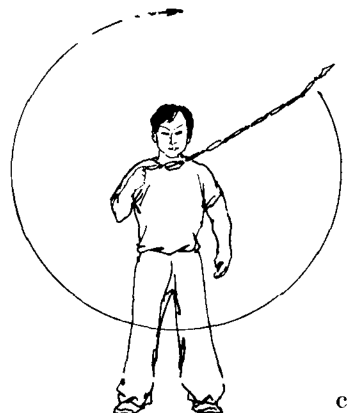
抡鞭法　九节鞭基本技法。属立圆类鞭法。其动作为：①身体右侧正抡鞭。双脚右前左后错步站立，左脚跟提起；右手握鞭逆时针方向于身体右侧立圆抡动（图a）。②身体右侧



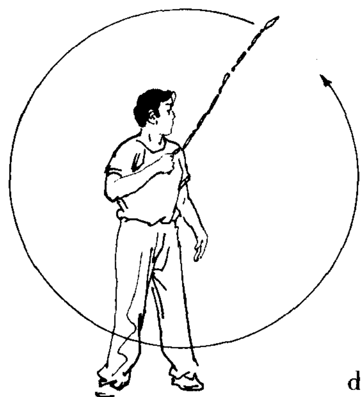
反抡鞭。动作与①同，唯抡鞭方向为顺时针方向（图b）。③身体正面正抡鞭。两脚左右开立，



略宽于肩；右手握鞭于身体正面顺时针方向抡鞭（图c）。④身体正面反抡鞭。动作与③同，唯

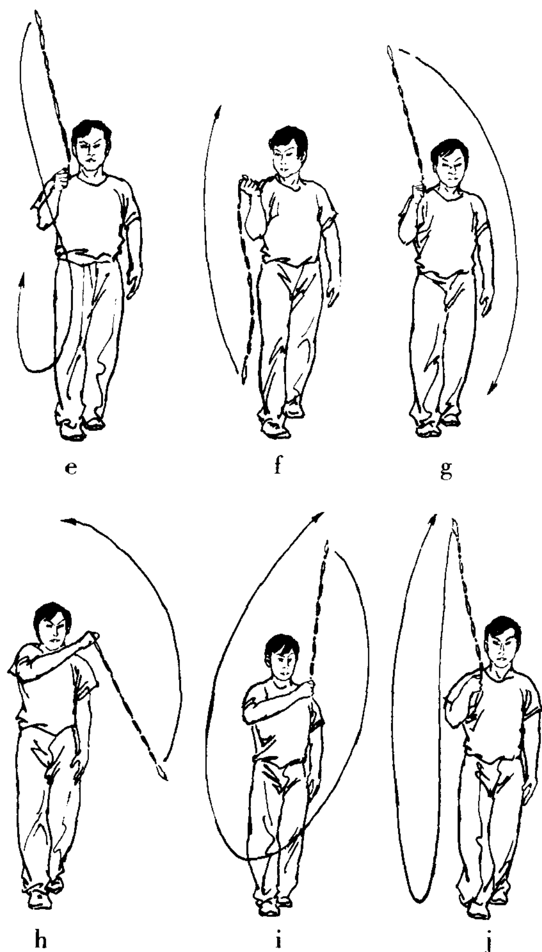


抡鞭方向为逆时针方向（图d）。⑤身体左右抡



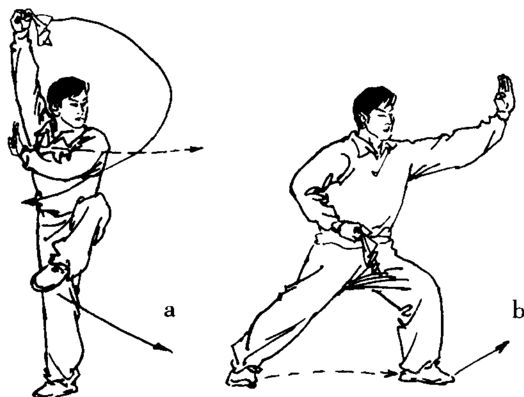
鞭：双脚右前左后错步站立，左脚跟微提起；右手握鞭把于身体右侧立圆抡鞭，鞭头抡至身体正上方时，右手内旋，拳心朝下，将鞭由身体右侧上方向身体左侧下方抡动，鞭头运

行至身体正上方时，右手持鞭把屈肘回收，将鞭体控制在右肩上方，再顺势于身体右侧继续立圆抡动(图 e～j)。



（李兴东）

抛鞭法 九节鞭基本技法。动作为：①将九节鞭由鞭把端依次叠拢放于右手中，用小指和无名指扣握住鞭把的后端，拇指、食指、中指则扣握住鞭节、鞭头。握鞭右手向上冲击，手心向左。左腿屈膝提起，左手掌下按于右胸前成立掌（图 a）。②左脚向前落步，同时右手握鞭经体前收至右腰间，左掌向前推出（图 b）。③左脚蹬地向前跃起，右脚在空中碰击左脚，右、左脚依次落地（图 c、d）。⑤右脚尖内扣上步，两



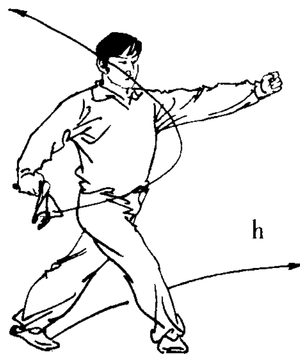


臂自然上摆；左脚蹬地跃起，身体经左向右后转，右脚由外向里摆动，做旋风脚动作，左、右脚依次落地(图 e～g)。⑥身体继续向左后转，

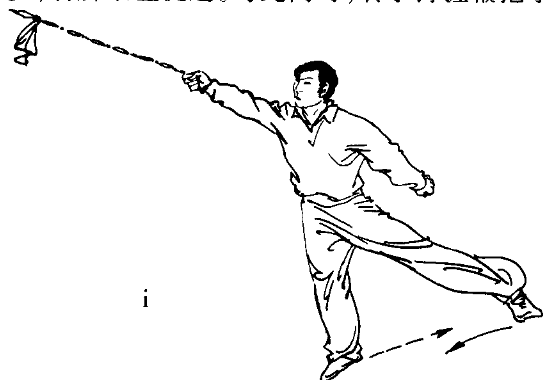


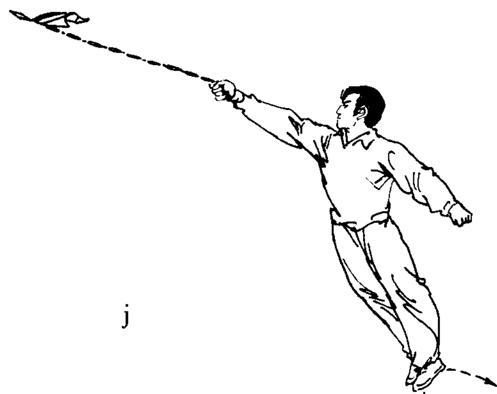


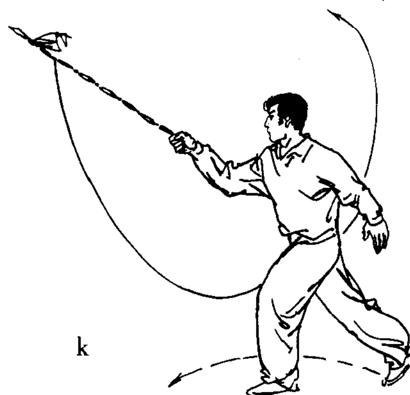
左脚向左侧上半步；右脚向左盖上步，并蹬地向前上方跳起。右手握鞭随起跳前摆，身体腾空后向右转体。同时右手握鞭向右斜上方放出（图 h、i）。⑦上动不停。左


h

右脚依次落地，成左脚在前、右脚在后的开立步，右脚跟应提起。与此同时，右手持握鞭把于


i

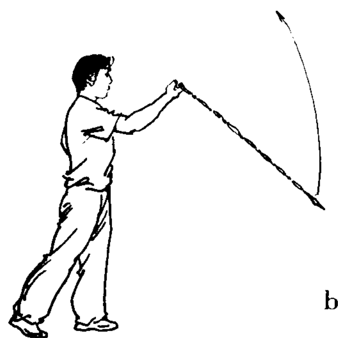

j


k

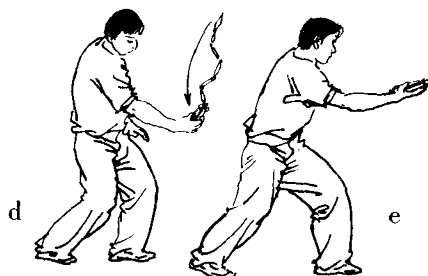
身体右侧逆时针方向抡动九节鞭做立圆运动（图j、k）。（李兴东）

收鞭法 九节鞭基本技法。其动作为：右手持握鞭把逆时针方向抡动九节鞭于身体右侧做立圆运动。当鞭头抡至身体前下方时，右手持鞭把内旋，虎口朝前，拳心朝左，右臂伸直前送，微微上挑鞭把。然后右手外旋回带九节鞭，并用右手的无名指与小指将鞭把扣握


a

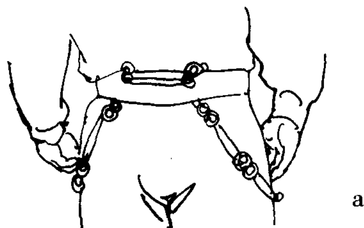

b

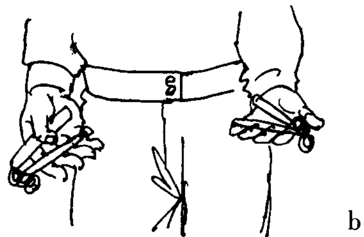

c

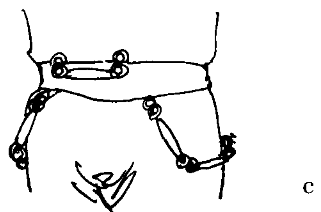


于手掌上，其余三指伸开，掌心朝上，回收九节鞭。回带鞭体时应顺势屈臂，将力点由鞭把缓慢地贯于鞭头上，使九节鞭从鞭把段开始，一节一节依次由下而上将鞭体收揽于手中(图 a～e)。 (李兴东)

九节鞭携带法 九节鞭的日常携带方法。携带九节鞭之法尽可随意，传统的携带法是：先将鞭体的正中一节提起，由下向上插挂在后腰的裤带上，左手握鞭头，右手握鞭把，分别使两端弯捏一鞭节。放入两边的裤子口袋里。(图 a、b、c)出鞭时两手先插入口袋把鞭掏出，只需向身体两侧分拉，鞭即刻就会离开



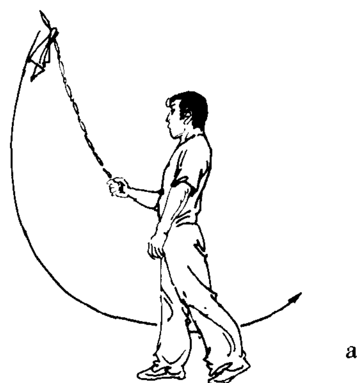




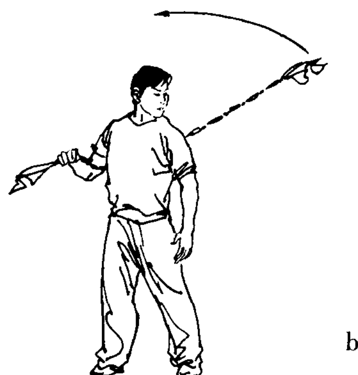
裤带被拉直。左手释放鞭头，右手挥鞭，突然出击。此法的特点是携带隐蔽，出鞭快速，便于突袭，有利于技击、防身。

(李兴东)

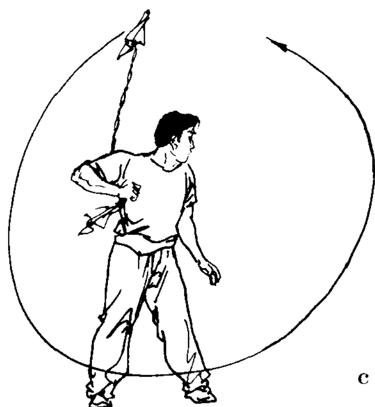
里外拐肘鞭法 九节鞭基本技法。动作为：①两脚左前右后错步站立，右脚跟微提起。右手握鞭把于身体右侧逆时针方向立圆抡鞭(图 a)。②鞭头抡至身体右侧前上方时，右手持鞭把内

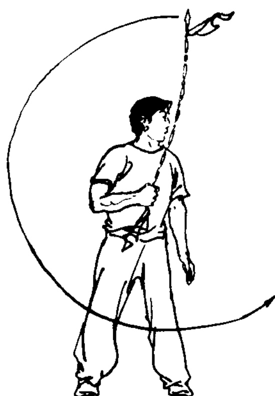


旋，右肘部向右侧外展抬起，拳心朝下，使鞭头经右腿外侧向身后运行，鞭把段绕搭于右腋下 (图 b)。③鞭头随惯性向上运行至身体后上方时，身

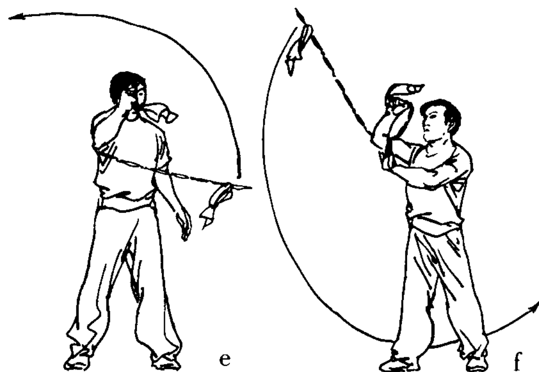


体以两脚掌为轴左转 90°，上体与右臂一起顺转体之势向左转带鞭体，使鞭继续于身体左后上方向右侧后上方运行(图 c)。④九节鞭顺惯性继续由右侧肩后上方向右侧下方运行，鞭体自行绕离右腋，右手持鞭把屈肘于胸前顺势抡鞭，使鞭头经两腿前立圆运行至左侧上方(图 d)。⑤右臂屈肘平抬，肘尖朝前，右手持鞭把，拳心朝下，使鞭头由左侧上方向下、向左运行，鞭体绕搭在右臂


c

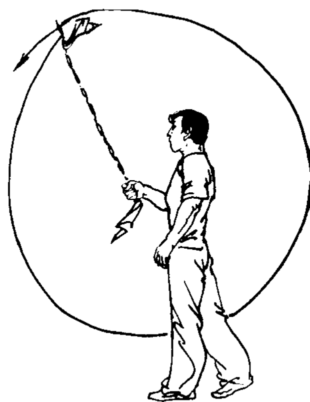

d

上(图 e)。⑥鞭头随惯性继续向上、向右运行至右侧上方时，上体右转 90°，同时右臂随转体之势屈肘从上向右下压带鞭体，左手随之于右上臂下侧拦抓鞭体向右后下方拨打，使鞭头由右侧上方继续经右腿外侧向身后运行（图 f、g）。


e　f

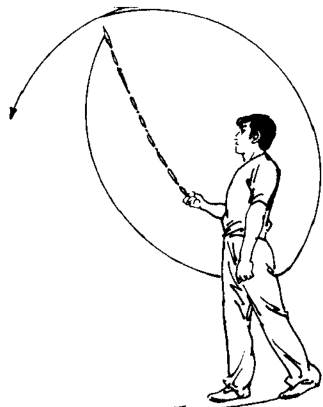
⑦鞭头继续朝后上方运行至身体前上方时，鞭体自行绕离右臂，右手屈肘于右胸前继续使鞭于身体右侧立圆抡动；同时身体重心前移，左脚向前上步，右脚跟微提起(图 h)。里外拐肘鞭技


g

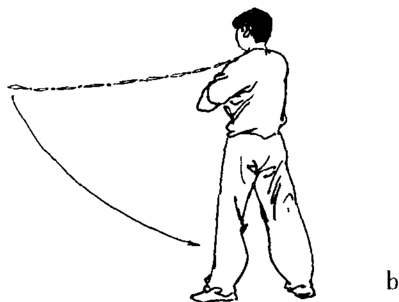

h

法由抡鞭、里拐肘鞭、外拐肘鞭共同组成。通过该技法的反复练习，借以熟悉九节鞭的运动规律，掌握九节鞭的技术性能，体会动作之间的转换时机。练习时，右手持握鞭把于身体右侧逆时针方向立圆抡动 3 周后再接做左转体的里拐肘鞭动作。里拐肘鞭后即接外拐肘鞭动作，其间不应出现空抡鞭动作。（李兴东）

左盘肘鞭　九节鞭基本技法。动作为：

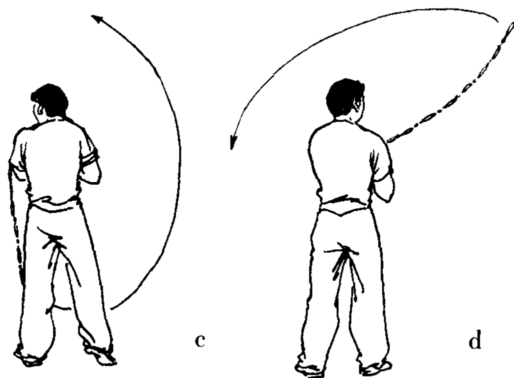

a

①两脚右前左后错步站立，左脚跟提起；右手握鞭把屈肘于身体右侧逆时针方向贴身立圆抡鞭（图 a）。②鞭头抡至前上方时，左脚向前上步，身体右转 90°；右手握鞭把于体前逆时针方向立圆抡鞭（图 b）。③鞭头抡至左侧方

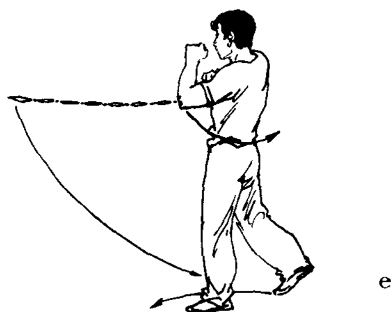


b

时，左臂屈肘上抬，肘尖朝前，右手握鞭把顺势抡至左肘上侧，将鞭体向下缠绕，鞭头继续顺惯性经两腿前向右侧运行（图 c、d）。④鞭头

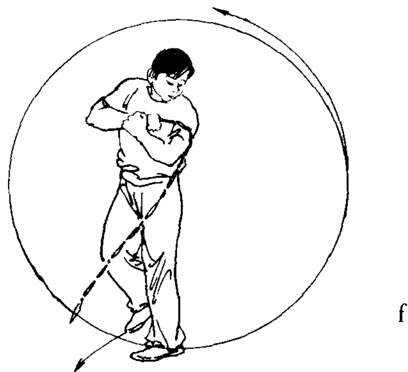


c　　d

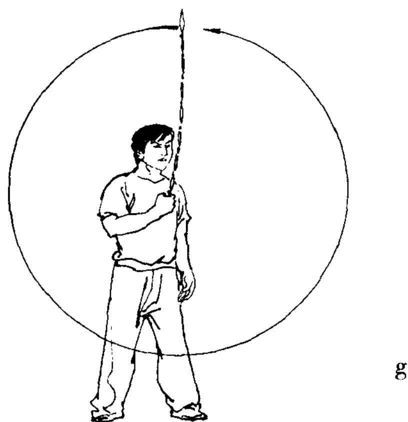


e

运行至右侧上方时，身体左转 180°；左肘随转体向左后方拐带鞭体，鞭头由右上方顺转体之势朝左下方运行，右脚则顺势提起（图 e、f）。⑤右脚顺势向身体右侧落步，两脚左右开



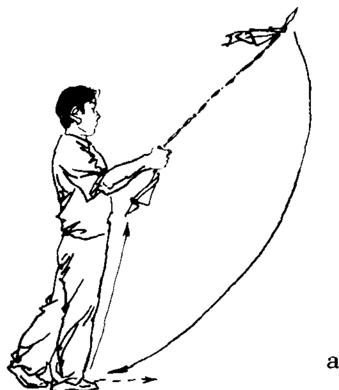
f



g

立，略比肩宽；同时右手屈肘于体前贴身立圆抡鞭（图 g）。　　（李兴东）

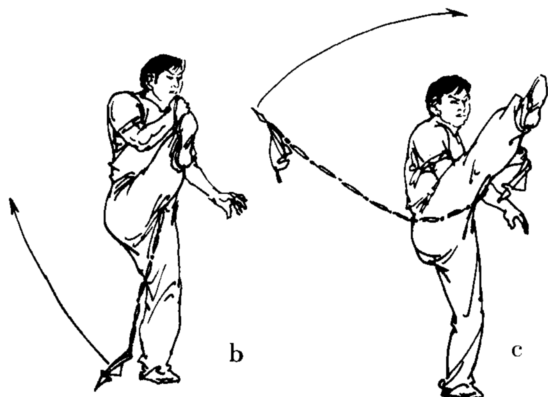
里骗马转体背鞭法　九节鞭基本技法。动作为：①两脚右前左后错步站立，左脚跟微提起，右手持鞭把屈肘于右胸前抡鞭沿顺时针方向于身体右侧立圆运行（图 a）。②鞭头运行



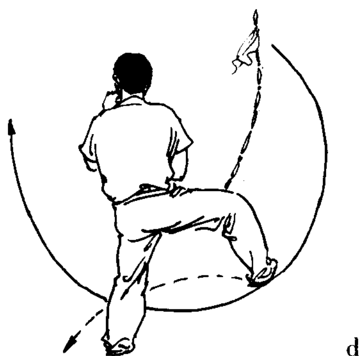
a

至前上方时，左脚向前上步，左膝微屈平稳支撑身体重心，右腿向右侧方直腿上抬；右手持

鞭把屈肘内旋，下落于右大腿上方，拳心朝下，将九节鞭由右大腿内侧向外侧缠绕，鞭头经两腿间穿至身，后向上运行（图 b、c）。③上体以左脚为轴左转 90°，右腿随转体向左转带里合，并下压鞭把段，使鞭头继续向右运行；左手顺转体之势屈肘上举于左肩前（图 d）。④身体继

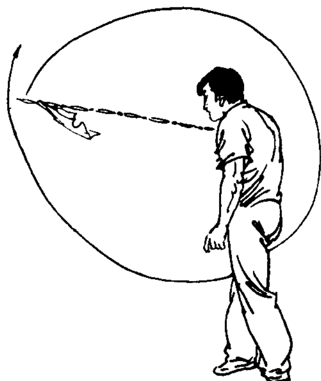


b c

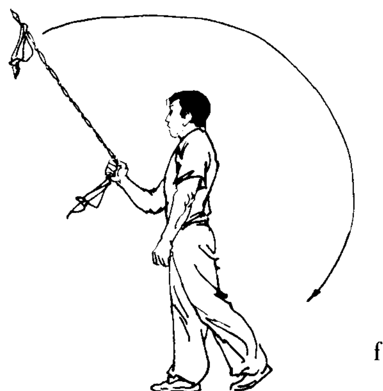


d

续左转 90°，右脚经左脚前向左盖落步；右手持鞭把屈肘外旋，向上抡动于胸前，使鞭头在右脚落步时，从身后向下经右腿内侧向前、向上运行（图 e）。⑤右脚盖落步随即向前上步，成

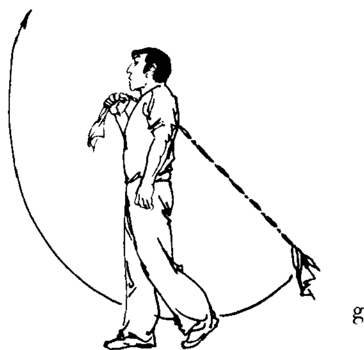


e

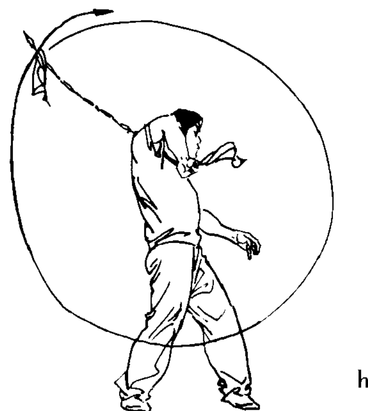


f

右前左后错步站立；右手持鞭把屈肘上举向上抡鞭，并随之回收贴靠右胸前，虎口朝上，使鞭于右侧立圆抡动（图 f）。⑥右手持鞭把屈肘上举至右肩前，虎口朝后，将鞭把段绕搭于右肩背处（图 g）。⑦鞭头向身后下落快要碰击后小

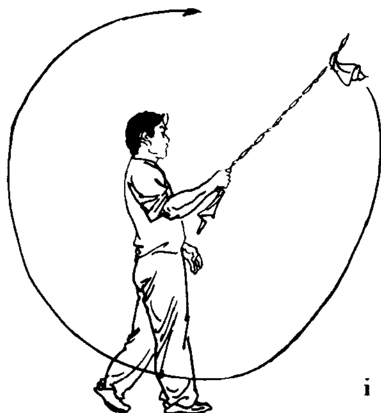


g



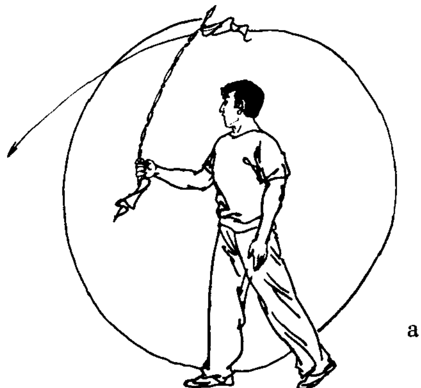
h

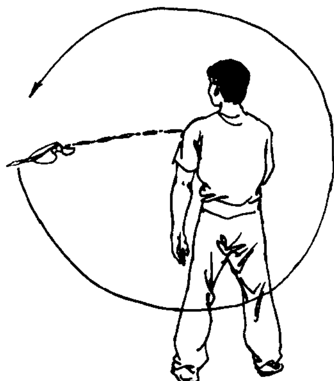
腿时，上体迅速左后转身 180°；右肩随转体向左转带鞭把段，使鞭头紧贴右腿外侧由身后向前、向上运行（图 h）。⑧转体后，九节鞭顺惯性继续向体前方运行，鞭把段自行绕离右肩；同时右臂屈肘回收，右手于右胸前持鞭把立


i

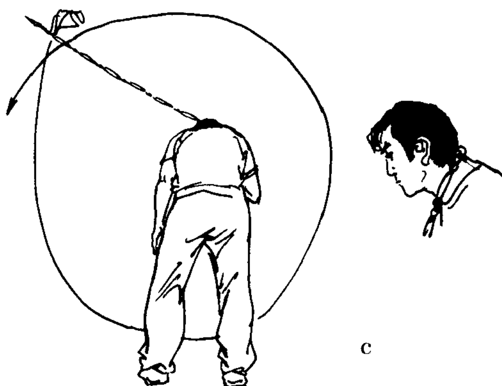
圆抡鞭于身体右侧，右脚向前上步，身体重心前移，左脚跟微提起，成右前左后错步站立（图 i）。（李兴东）

右缠脖鞭法 九节鞭基本技法。动作为：①两脚右前左后错步站立，左脚跟微提起，右手持鞭把于身体右侧沿逆时针方向立圆抡动（图 a）。②当右手持鞭把立圆抡动至前上方时，左脚向前上步；同时身体右转 90°，右手持鞭把于体前立圆抡动（图 b）。③鞭头抡至身体

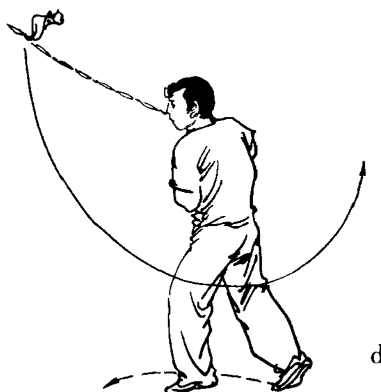

a


b

左侧方时，上体略前倾并低头，收下颌，右手持鞭把顺九节鞭运动之势将鞭把段抡至颈部右侧，鞭头则由左侧方向下经两腿前面向右上抡至左上方，鞭体由颈部的右侧，梗颈向颈部左侧缠绕（图 c）。④头部迅速向身体左后方甩


c

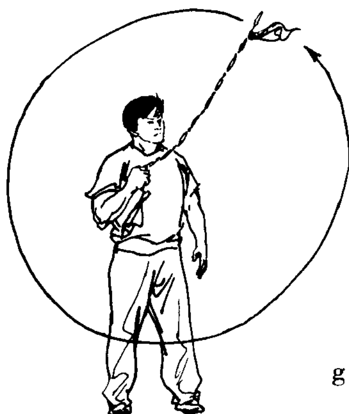
动，带动身体左转 90°；同时九节鞭由身体的左侧上方向下经两腿前随头部左甩向上运行至左前方（图 d）。⑤身体继续左转，右脚向左脚


d

外侧上步；同时头部左转带动九节鞭向下运行至身体的右侧上方，鞭体绕离颈部（图 e、f）。整


e

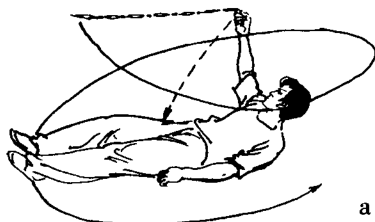

f


g

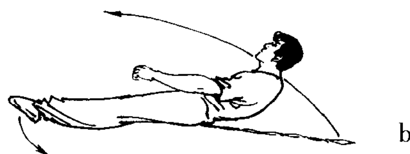
个动作中，要求甩头、上步、转体、低头应协调自然，上下一致。⑥鞭体绕离颈部时，右手持鞭把屈肘于胸前顺势抡鞭立圆运动(图 g)。

（李兴东）

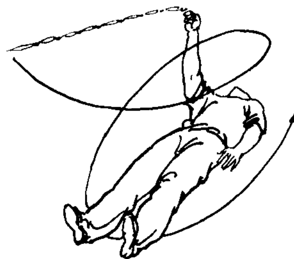
地趟鞭 九节鞭技法。动作为：①仰卧地面，右手握鞭把上举平行抡动九节鞭，上体略向上挺；左手自然置于身体左侧(图 a)。②鞭


a

头抡至头前上方时，两腿略举离地，右手继续向前下平行抡鞭至右腰侧，使鞭身从身体下面紧贴地面平抡一周，鞭身运行接近臀部时，挺身向上弹起离地(图 b)。③鞭体于身体下方扫

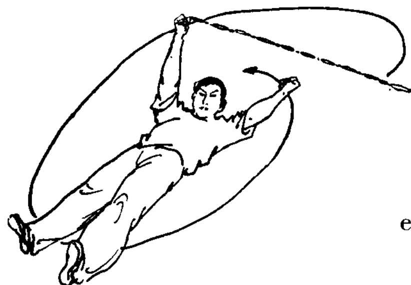

b

转一周后，右手再次顺势上举于身体上抡鞭平行运转一周，随后接做身体下方的扫鞭动作。身体仰卧地面，直体逐渐平行移转 90°（图 c、d）。④右手持鞭于身体下方扫鞭后，右手再次

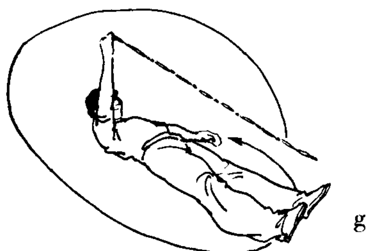

c


d

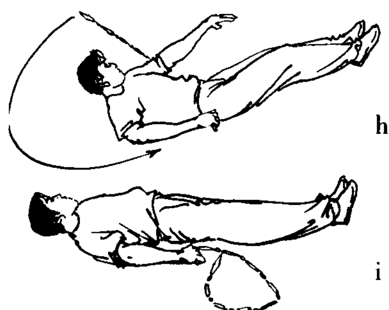
顺势上举持鞭于身体上面平行抡鞭一周，接做身体下方扫鞭动作；同时两脚略举地面，右手抡鞭至身体右侧腰际，使鞭身从身体下面紧贴地面而过。当鞭体运行接近臀部时，身体向上挺身弹起，上体继续平行移转(图 e、f)。⑤鞭体


e


f


g

紧贴地面通过身体下方后，右手再次顺势上举于身体上方平行抡鞭一周，接做身体下方扫鞭动作。此时上体平行移转已达90°(图g、h)。⑥鞭体于身体下方紧贴地面平行扫转一周后，右手持鞭把于身体右侧腰际不动，而鞭头则沿惯性顺势扫动至身体的右侧(图i)。地趟鞭从动作技法上讲求：鞭在身体下方的扫

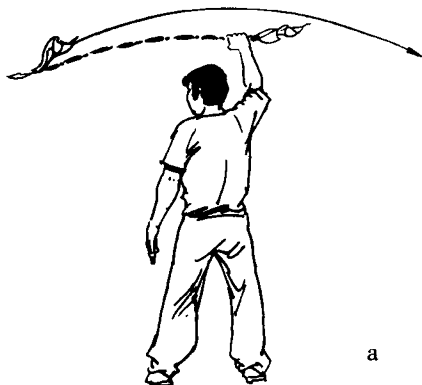

h

i

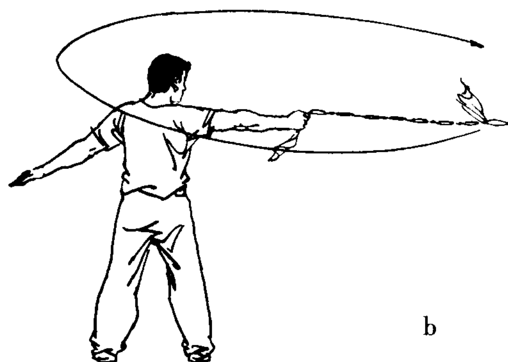
转应与身体的挺身上弹协调一致，鞭体在扫转过程中应保持平稳。

(李兴东)

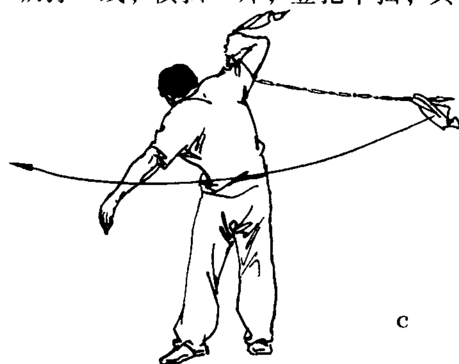
雪花盖顶　九节鞭基本技法。动作为：①两脚左右平行开立，略宽于肩，右手握鞭把于头上方平行地面顺时针方向抡鞭(图a)。②鞭头平行抡至左侧方时，右手握鞭把直臂向身体右侧方抡扫；鞭头则由左侧方顺右手的扫

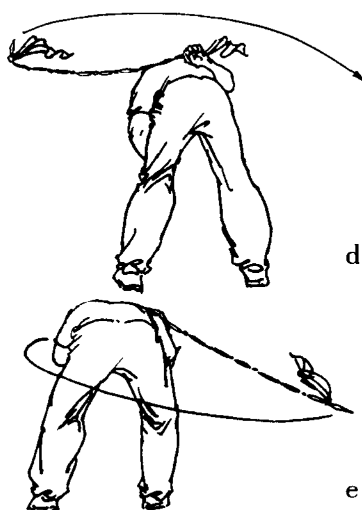

a

动经体前扫至右侧方(图b)。③右手握鞭把屈肘内旋，上体前俯90°将持鞭把的右手背贴靠于身体右侧腰背后；同时鞭头由右侧方向后扫


b

转至左侧方，鞭把段鞭体擦腰背部而过(图c、d)。④鞭头继续顺惯性由左经头前方扫转至右方，上体直立。随后，鞭头继续向后、向左、向前扫转，鞭体缠于腰间；同时右手持鞭把至右侧腰前部，手心朝内，虎口朝上(图e、f)。鞭法讲求“纵打一线，横扫一片，竖抡平扫，其法无


c

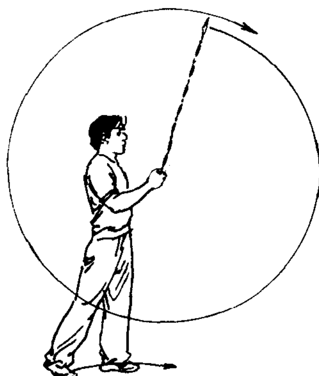

d

e

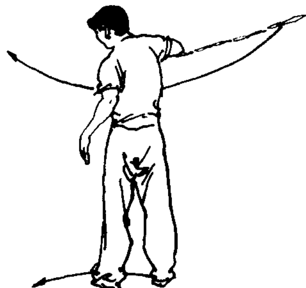

f

法”。扫鞭的击打面要比抡鞭大。扫鞭时，鞭身可勾、可缚对方器械，鞭头可击、可答对方的要害部位。（李兴东）

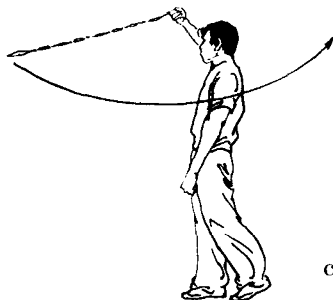
旋子扫鞭 九节鞭基本技法。动作为：①双脚左前右后错步站立，右脚跟微提起，右手握鞭把屈肘于身体右侧顺时针方向立圆抡动九节鞭（图 a）。②鞭头抡至身体前上方时，右


a

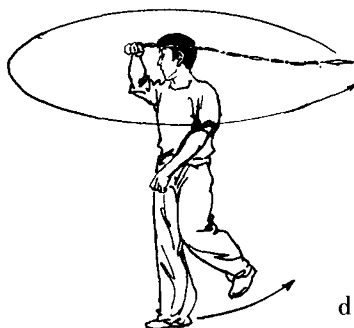
脚向前上步，身体向左转动；右手持鞭把内旋于右腋前，并随身体左转之势向左转带鞭，使鞭由原来的立圆运动向平圆运动过渡（图 b）。③身体继续向左转动至 90°。右脚向前上


b

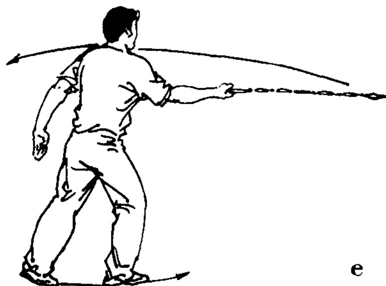
步成右脚前、左脚后的开立步站立，左脚跟微提起；右腋继续向右转带鞭，鞭头由身体后方经体右侧平行抡至体前，鞭体绕离右腋部位。此时，右手持鞭把迅速上举至右肩前上方（图


c

c）。④右手持鞭把于右肩上方继续由右侧向左侧平圆抡鞭于头上方运动，鞭头则由体前经身体左侧抡至身后（图 d）。⑤鞭于头上方平

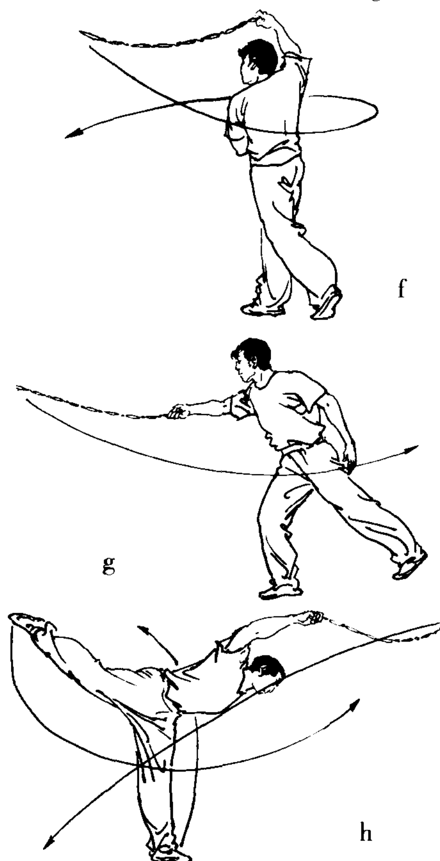

d

行抡动至体后时，身体向左转动 180°；与此同时，左脚踏实，右脚绕过左脚的外侧随身体的左转向前上步，成右脚前、左脚后开立步站立。右手持鞭把继续平行抡鞭，使鞭头由头后方经体右侧向体前运行，再向左平行抡动，转体后将鞭抡至体前（图 e）。⑥身体继续左转

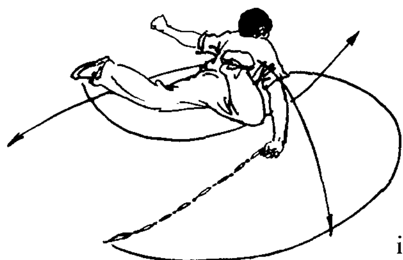

e

180°，左脚向右腿后叉步。右手持鞭把随转体之势向左平行抡鞭，并上举头上方，将鞭头抡至体前（图 f）。⑦上体略朝左拧转，右手持鞭

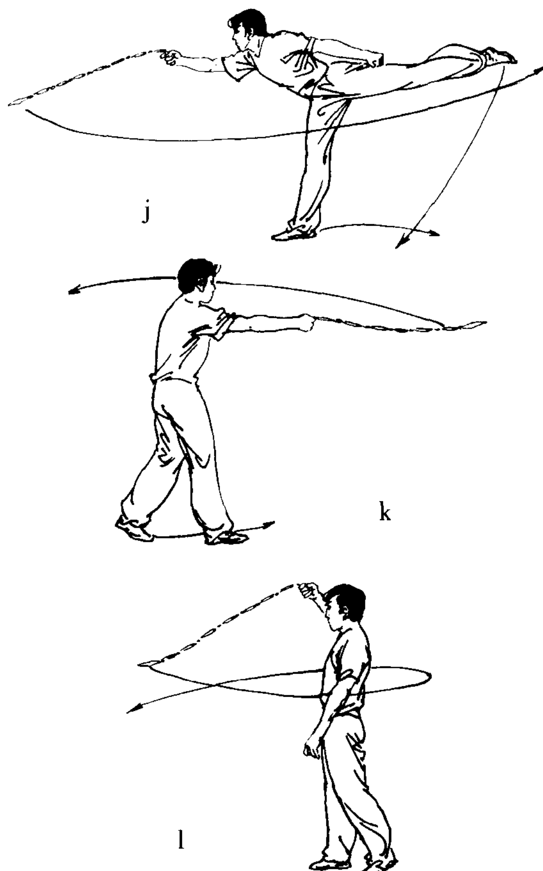
把于身体的上方平行抡鞭一周(图 g)。⑧鞭抡



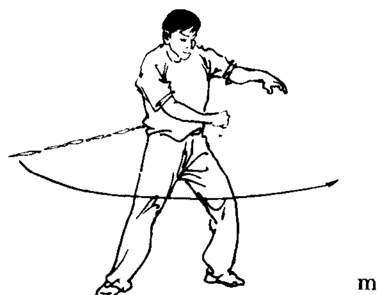
至体前时，上体前俯并左转，左脚蹬地，右脚向上摆起，右手持鞭随转体向前平抡(图 h)。⑨左脚蹬离地面，身体腾空向左平旋一周，右手持鞭于体下平扫一周(图 i)。⑩身体腾空平



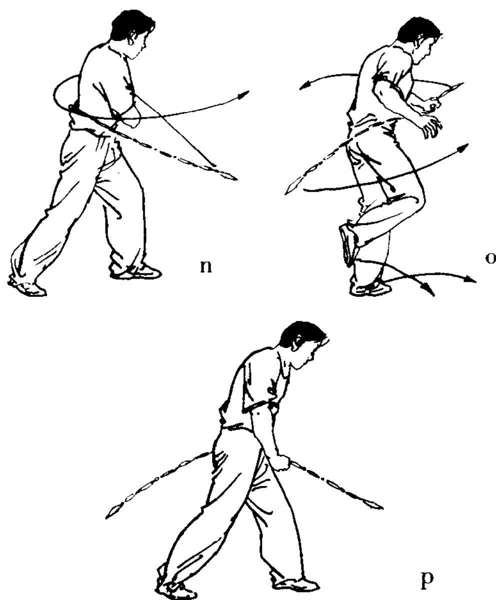
旋一周，右脚先落。身体继续顺惯性向左平行转动，左脚则顺身体转势向下绕过右腿外侧落步，成右前左后开立步站立。上体逐渐顺势直起，右手持鞭顺转体之势扫至体前（图 j、k)。⑪身体继续左转 180°，左脚顺转体之势向右脚外后倒叉。右手握鞭顺势上举，抡鞭至体前(图 l)。⑫身体继续向左转 180°，右



手持鞭由头上方顺转体之势斜下向左腰间挥动，使鞭把贴近腹部左侧，鞭头平转一周抡至体后(图 m)。⑬右手持鞭把挥动至腹左部后，待鞭体缠绕腰部一周，鞭头至体

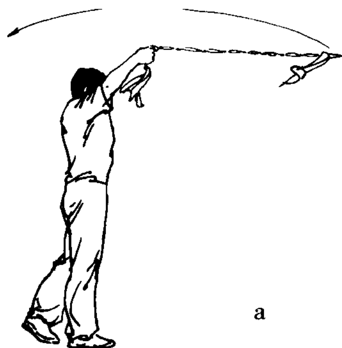


前，右手放开所握鞭把，鞭头继续顺惯性带鞭向左侧腰部缠绕，鞭体则顺鞭的缠绕方向于腰部滑动。此时，右手与左手虎口相对，同时抓握鞭体中段。随即右脚向前上步，左脚紧随右脚向前上步，成左脚前、右脚后的开立步站立(图 n、o、p)。

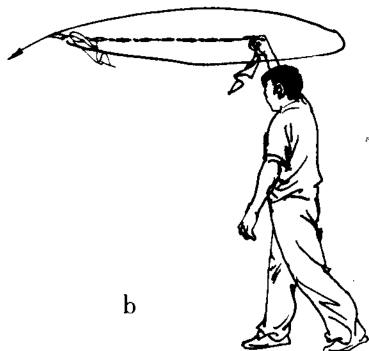


（李兴东）

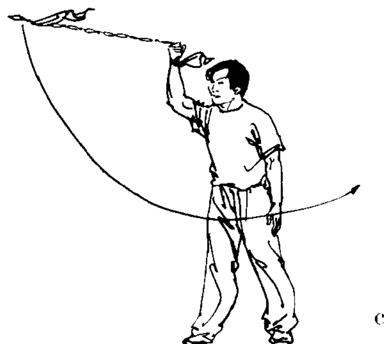
叶底藏花　九节鞭基本技法。动作为：①两脚右前左后错步站立，左脚跟提起；同时右手握鞭把于头上平圆抡动(图 a)。②当鞭头平

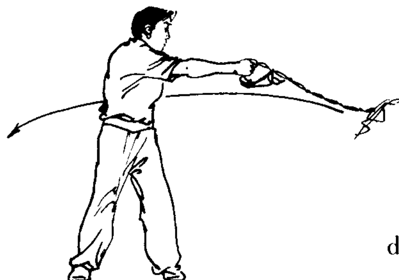


圆抡至体前方时，身体迅速左转 180°，左脚随之经右脚后插步。右手握鞭于头上平行抡一

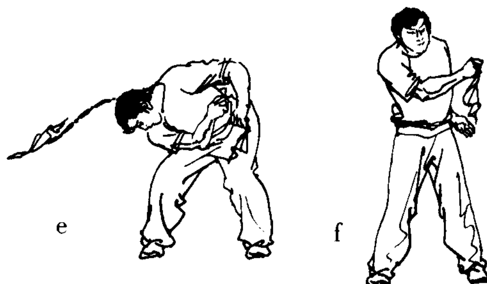


周后，再转体将鞭头经左侧方抡至身体的前方(图 b)。③身体继续左转 90°，两脚左右平行站立，略宽于肩；同时右手持鞭把外旋屈肘由右上方向左下抡动，使鞭头由前方随转体向前、向左运行，上体向左拧动(图 c、d)。④当鞭头





扫至身体左侧方时，上体向右拧转，前俯成水平状并低头，左臂屈肘上抬将左腋空出，右手握鞭把迅速抡至左腋下，拳心朝内，虎口朝后，使鞭头由左侧经身后方向右贴背平扫至身体右侧(图 e)。⑤鞭头顺惯性从右向前经头后向

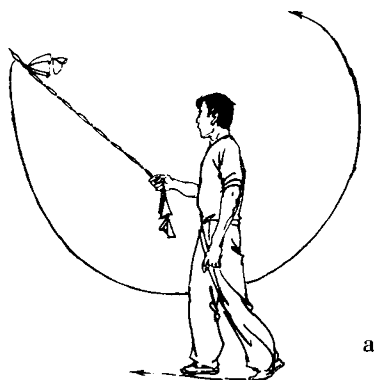


左平扫运行，鞭体擦背、贴头而过。当鞭头运行至身体左侧时，上身随之直立，鞭头继续绕腰部一周，左掌则于左腰际拦接缓冲缠绕过来的鞭体(图 f)。扫鞭主要用于攻击对方的头、颈、腰部，也可用于扫荡对方下肢。鞭身可勾、可缚

对方的器械；鞭头可击、可答对方的要害。可放长击远，又可抽带近打。

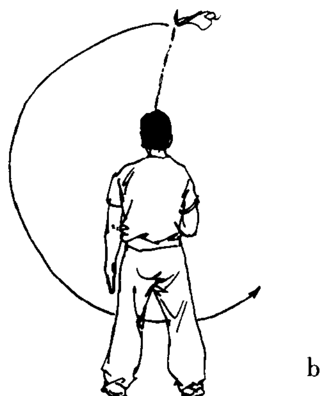
（李兴东）

转体拨背鞭　九节鞭基本技法。动作为：①两脚右前左后错步站立，左脚跟微提起；同时右手持鞭把于身体右侧逆时针方向立圆抡动（图 a）。②鞭抡至身体前上方时，左脚向右



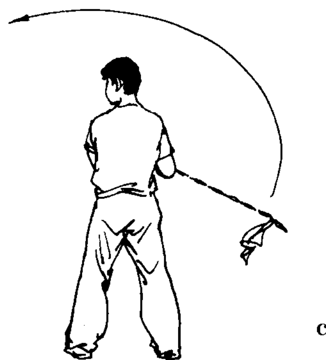
a

脚前上步，身体以两脚掌为轴右转 90°；同时右手持鞭于身体正面继续立圆抡动（图 b）。③

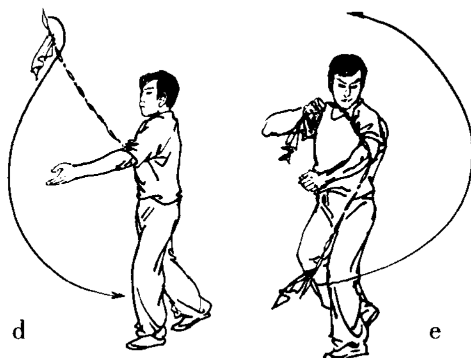


b

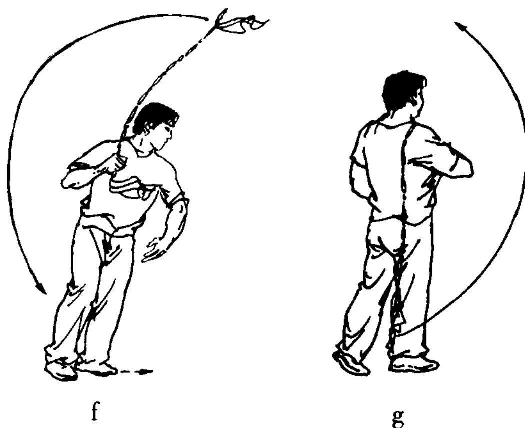
鞭头抡至身体右侧上方时，左臂前伸与鞭的运行轨迹呈十字型，鞭顺惯性由右上方向左向下运行至右下方，同时将鞭体缠绕于左上臂，尽量靠近肩侧（图 c）。④鞭向下缠绕、鞭头位于右侧下方时，身体以左脚掌为轴迅速左转 180°；同时，右脚跟顺势提起，左臂则随体转之势旋压鞭体向左拨带九节鞭（图 d、e）。⑤左臂拨带九节鞭顺惯性运转，身体左转 90°，鞭体自行绕离左臂，右脚迅速向前方上步；同时右手持鞭把迅速上举至右胸前上方，将鞭体



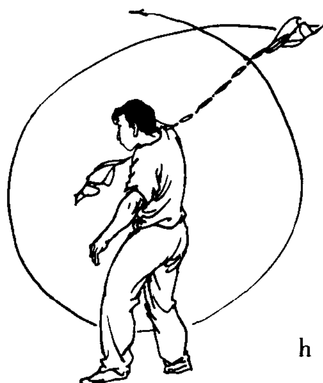
c



d　e

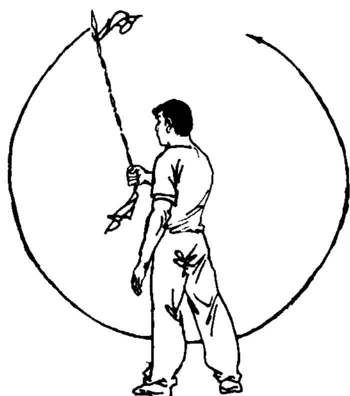


f　g



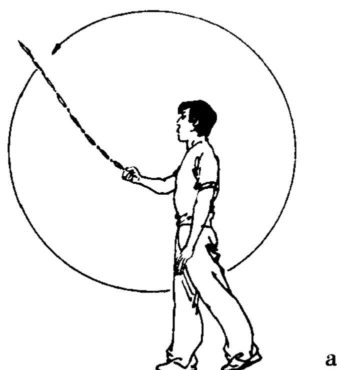
h

扛在右肩上，此间不可空抡鞭(图 f、g)。⑥九节鞭扛在右肩的瞬间，身体迅速右转 180°，并以肩部为运动轴心扛背九节鞭，使鞭沿身体立圆运动，鞭头经右小腿后侧向后上方运行（图 h)。⑦九节鞭顺惯性自行绕离右肩；同时右手持鞭把顺势屈肘立圆抡动于身体右侧(图 i)。

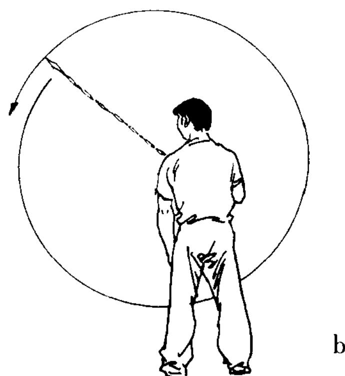

i

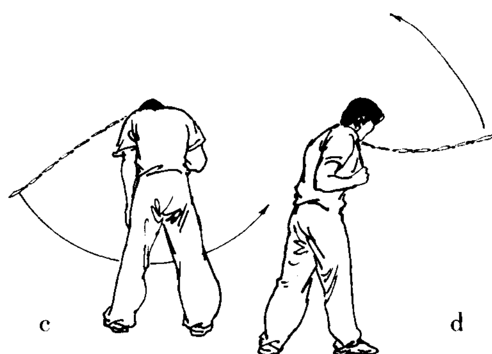
(李兴东)

金丝缠葫芦 九节鞭基本技法。动作为：①双脚右前左后错步站立，左脚跟微提起；右手持鞭把屈肘抡鞭于身体右侧逆时针方向立圆运动(图 a)。②鞭头抡至体前上方时，右脚

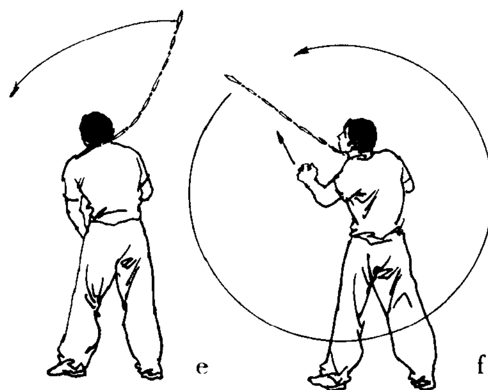

a

向前上步，身体右转 90°，右手持鞭把于体前逆时针方向立圆抡动(图 b)。③鞭头抡至身体左侧上方时，上体前倾并低头，右手持鞭把顺势抡至右胸前上方靠近肩颈处，将鞭体由右向左缠绕颈部；鞭头则由身体左侧上方向下经两腿前向身体右侧上方运行，再经头上运行至身体左侧(图 c)。④上体向右拧转，头部向


b

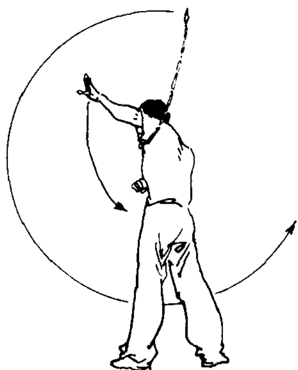

c d

右转动，带鞭由体左侧下方经两腿前逆时针方向运动至体右侧下方(图 d)。⑤头部由右向上转动并向后仰；同时，上体随头向左拧转 90°，带鞭由体右侧下方向上逆时针方向运行至体右侧上方（图 e)。⑥头部继续向体左侧拧转，带鞭由体右侧上方向体左侧上方逆时针方向运行(图 f)。⑦鞭体运行至体左侧上方时，左手

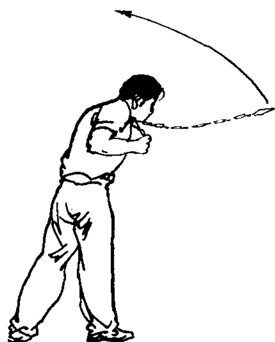

e f

斜向上直臂伸出；鞭头由左侧上方向下经两腿后面向体右侧上方逆时针方向运行至体左侧上方，鞭体则绕于左腋部(图 g)。⑧鞭头运行至体左侧上方时，身体迅速向右拧转，左臂随

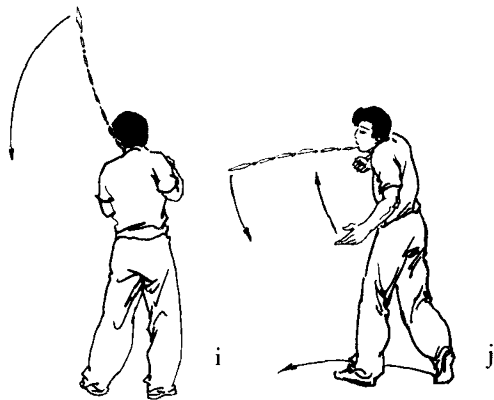
身体拧转向右合带鞭体，九节鞭由身体的左侧上方逆时针方向向下经两腿前面运行至身体的右下侧方（图 h）。⑨身体向左拧转，头部向右上转动并后仰（图 i）。⑩头向左侧转动，



g

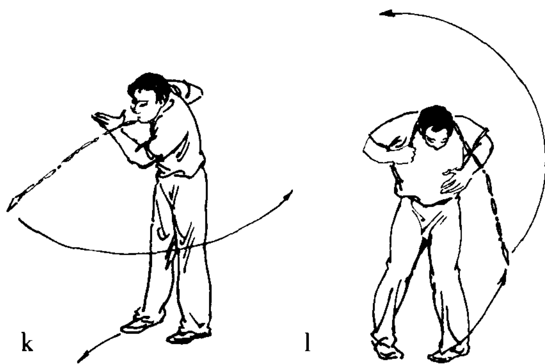


h



i　j

上体同时向左拧转，带鞭由头上方逆时针方向运行至身体左侧（图 j）。⑪头部继续向右转动，上体随头向右拧转，右脚向左脚外侧上步，身体右转 180°，左手顺势伸至鞭体内侧，用手背挑动鞭体（图 k、l）。⑫鞭头逆时针方向运行至体右侧下方时，身体迅速向左上翻转，左手随身体的翻转用手背部向左侧上方挑鞭，



k　l

左腿屈膝顺势上提（图 m）。⑬身体继续向左翻转 90°，左脚向右脚前落步（图 n、o）。⑭右脚向前上步成右脚前、左脚后开步站立；鞭头由

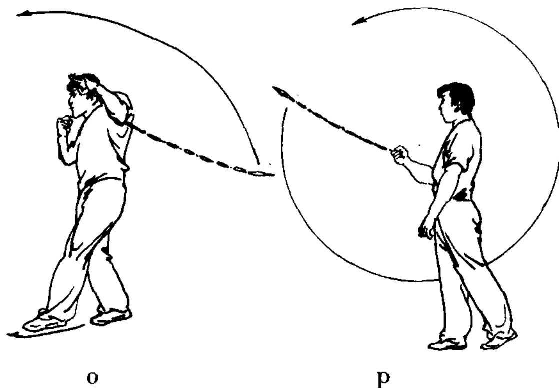


m



n

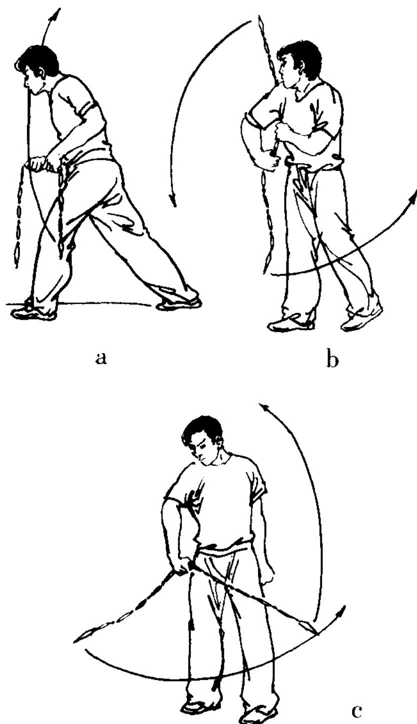
身体后下方继续沿逆时针方向向身体前上方运行，鞭体自行绕离右肩颈部，右手持握鞭把顺势屈肘于胸前抡鞭于体右侧立圆运动（图 p）。



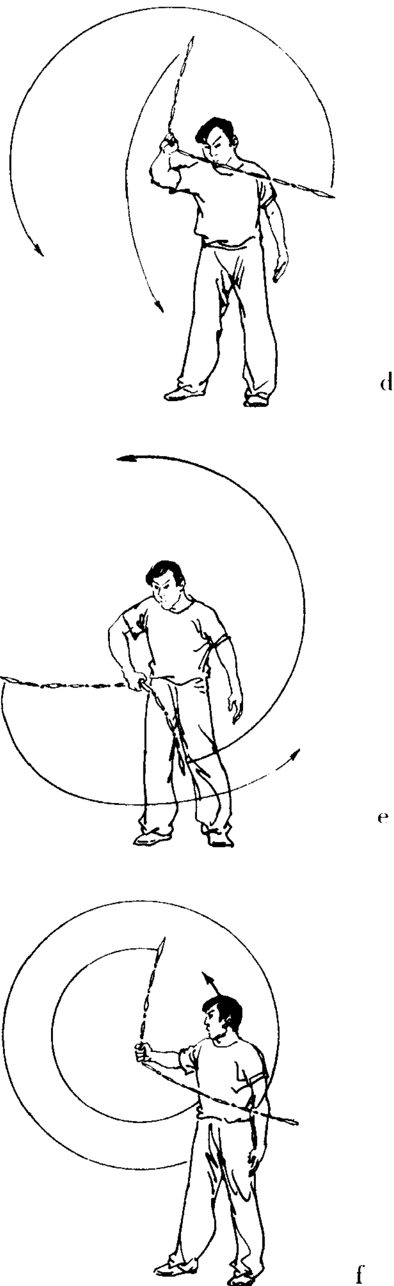
o　p

（李兴东）

单手花 九节鞭基本技法，动作为：①双脚左前右后错步而立；两手虎口相对，手心朝下，抓握鞭体中段，鞭把段位于右手侧，鞭头段位于左手侧（图a）。②左手提鞭由左腹向右腋下抡动，将鞭头抡至身体右侧上方；同时，右手提鞭由右腹侧向上绕过左手向左腹侧盖把，使鞭把由身体右下方向上经右耳处向下抡至左腿前侧；右脚向前上步成右前左后的开立步（图b）。③左手迅速撤离所握鞭体，上体遂向左拧



转；右手单独握鞭体顺上体拧转之势提撩，使鞭把段由右腿前逆时针方向经两腿前向身体的左后侧运行；鞭头段由身体的右侧上方逆时针方向向前运行至身体的前下方（图c）。④右手握鞭体屈肘上提九节鞭，手腕外旋，继续于身体左侧逆时针方向立圆抡鞭，鞭把由身体左下方向上、向头前方运行；鞭头段由身体的右前下方经两腿前面向身体左侧运转（图d）。⑤右手腕继续外旋于身体左侧逆时针方向抡鞭，鞭把段由头前上方向前运行至小腹下方；鞭头由身体左下方向上运行至身体前方（图e）。⑥右手腕继续外旋，拳心朝上，鞭把段随右手的外旋，鞭节由小指侧绕搭于右手拇指上侧。随



后，右手拇指顺手腕外旋之势上挑鞭节，使鞭把段运行至头前方；鞭头则由身体前方向下经两腿前侧运行至身体左侧方（图f）。

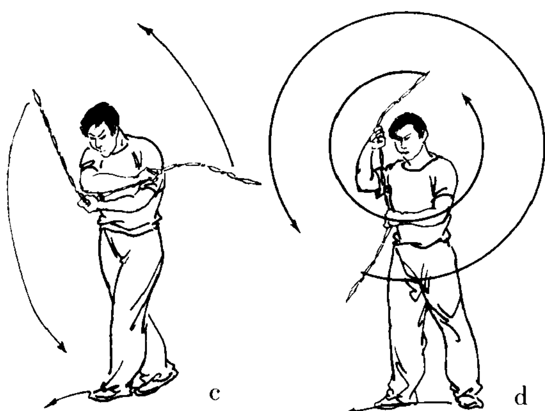
（李兴东）

双手花 九节鞭基本技法。动作为：①双脚左前右后错步站立；两手虎口相对，手心朝下，抓握鞭体中段，鞭把段位于右手侧，鞭头段位

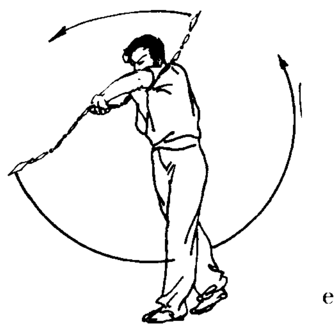
于左手侧(图 a)。②左手提鞭由左腹向右腋下抡动，将鞭头抡至身体的右侧上方；同时，右手提鞭由右腹侧向上绕过左手向左腹侧盖把，使鞭把由身体右下方向上经右耳处向下抡至左腿前侧；右脚向前上步成右前左后的开立步(图 b)。③左脚向前进步，上体略左拧，右手继续向体后上方抡动鞭把；同时左手向

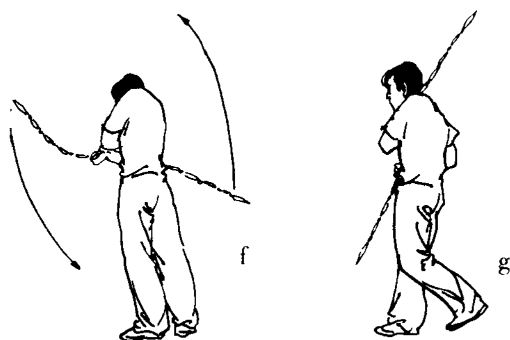


体前下方抡动鞭头（图 c)。④右脚向前进步，上体略向右拧，右手握鞭向上抡动至左面侧上方，使鞭把由体后向上逆时针方向运行至体左侧头上方；同时，左手握鞭于腹前逆时针方向抡动鞭头至腿前下方(图 d)。⑤左脚向前



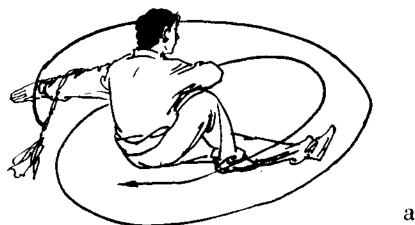
进步，左手握鞭于腹前向上前扣压于胸前，使鞭头由左腿外侧逆时针方向运行；同时，右手握鞭由头左侧抡至左腋下，使鞭把逆时针方向经左腿外侧运行至左肩外侧(图 e)。⑥身体继续向右侧拧动，左手握鞭由体前继续向体右侧抡动，使鞭头经右腿外侧逆时针方向抡至身体后；同时，右手握鞭向体前上方抡动鞭把（图 f)。⑦右脚向前进步，左手握鞭继续于

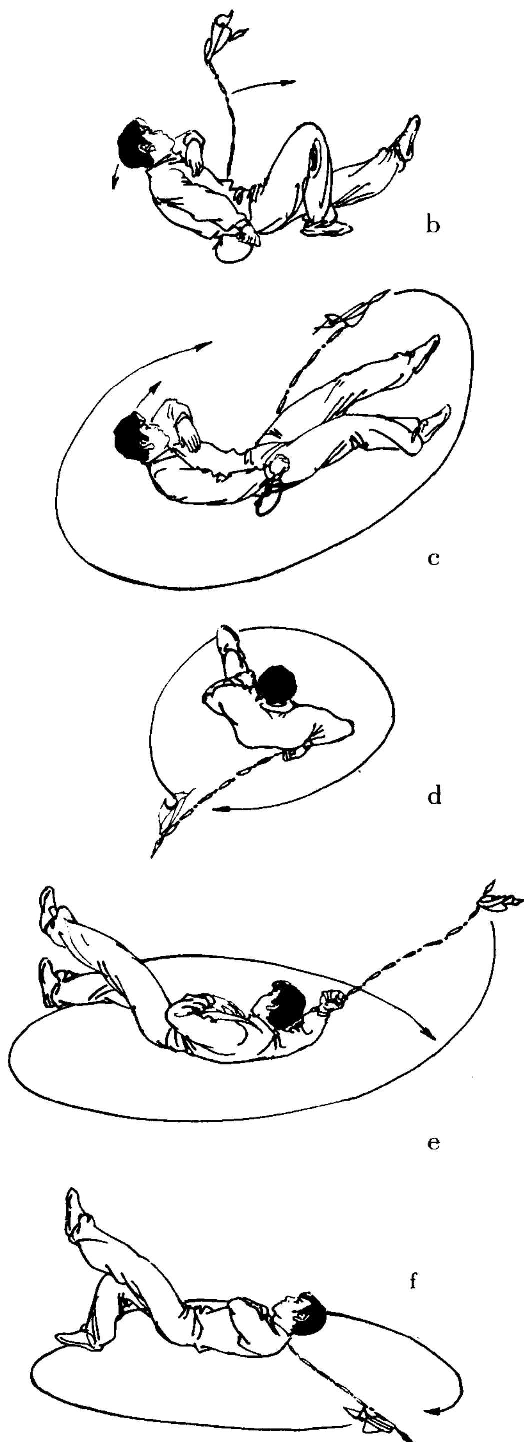




身体右侧逆时针方向向上抡动鞭头至身体后上方；同时，右手握鞭继续于体右侧逆时针方向抡动鞭把(图 g)。（李兴东）

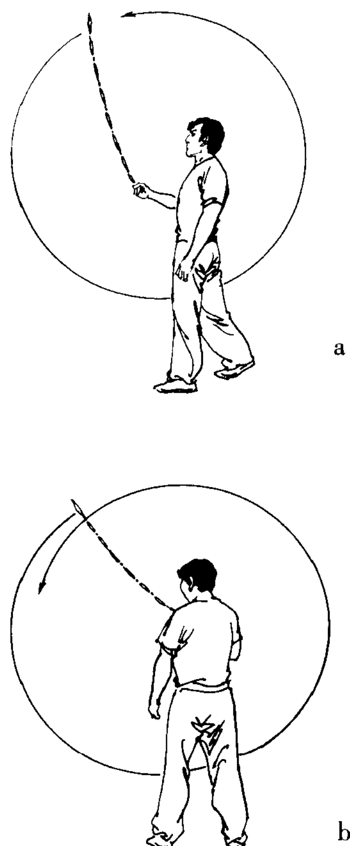
仰身滚动下扫鞭　九节鞭基本技法。其动作为：①右手持鞭成坐式，左臂向左伸直，鞭头一端搭于左臂上，右手持握鞭把置于左腹前，左腿伸直，右腿弯曲，身体略向左拧转。②左臂将鞭向右前送，上体略含胸后仰；右手趁前送惯力向后于体下反抡鞭一周，当鞭体扫至接近腰部时，收腹抬腿，右脚蹬地，身体腾起，使鞭在身下扫过，右手握鞭把置于右腰侧。③右手持鞭把沿顺时针方向连续抡扫，身体依次前后滚动若干次；随身体滚动，以臂部为轴，身体逐渐沿逆时针方向向右转动(图 a～f)。



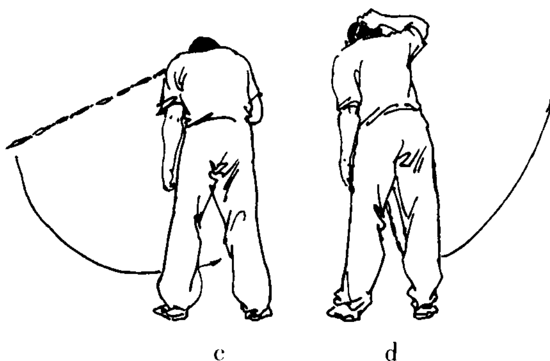


（李兴东）

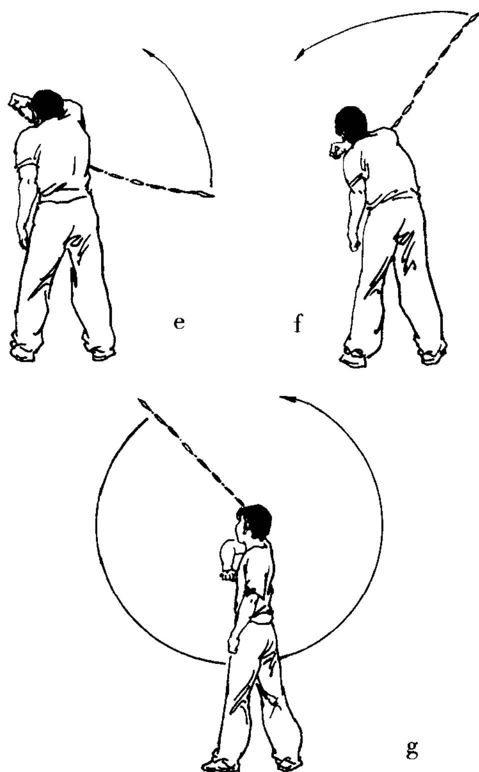
绕头挂臂　九节鞭基本技法，动作为：①双脚左前右后错步站立，右脚跟微提起；右手持鞭把逆时针方向于身体右侧立圆抡鞭（图a)。②鞭头行至体右侧前上方，身体右转90°，右手继续持鞭把于身体正面逆时针方向立圆抡鞭（图b)。③鞭头行至身左侧上方时，上体



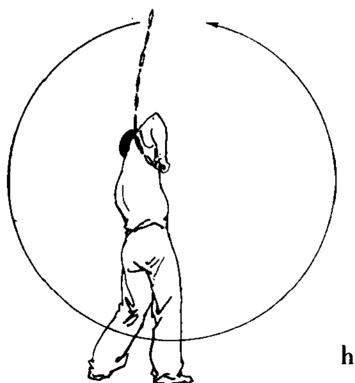
前倾并低头；右手握鞭把继续抡鞭，使鞭头由身体左侧上方向下经两腿前面向身体的右上方、左侧下方运行一周，并将鞭把段鞭节顺势

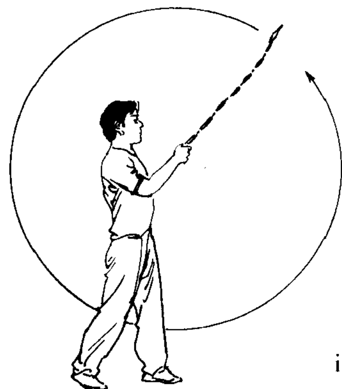


缠绕于颈部(图c)。④右臂屈肘上举，顺势由颈部的右侧向左侧环绕一周(图d、e)。⑤右手持鞭把环绕颈部一周至右侧时，右手屈肘内扣于右胸前，右肘平抬，鞭体依惯性缠绕于右臂；同时，身体左转90°(图f、g)。⑥鞭头逆时针



方向行至身体前上方时，身体右转180°；右臂屈肘顺身体右转之势向右拐带鞭，使鞭头逆时针方向运行(图h)。⑦右臂继续带鞭于身体右侧逆时针方向立圆运动，鞭体自行绕离右臂时，右手持鞭把屈肘回收于右胸前，顺势逆

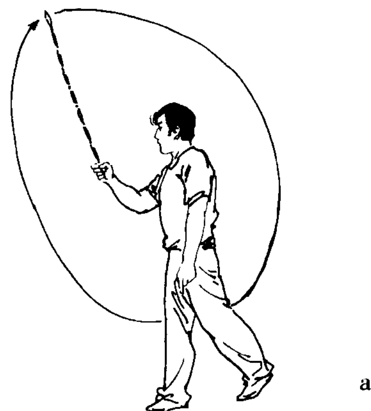




时针方向立圆抡鞭(图i)。

(李兴东)

背鞭转体　九节鞭基本技法。其动作为：①双脚右前左后错步站立，左脚跟提起；右手持握鞭把于身体右侧顺时针方向立圆抡鞭(图a)。②鞭头行至体前上方，右手持鞭把迅速上举至右胸前上方，右肘关节外展，鞭体顺势缠

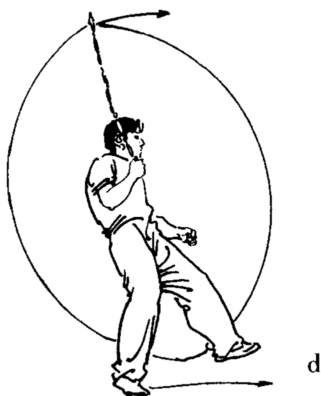




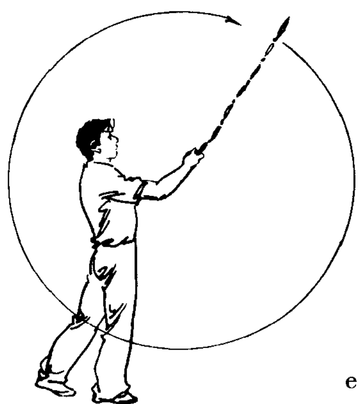
绕于右肩(图b、c)。③身体迅速左转180°,并以肩为运动轴心背扛鞭，使鞭头顺时针方向运行(图d)。④转体后,鞭体自行绕离右肩,右脚向前上步,左脚跟微提;右手持握鞭把顺势屈肘于身体右侧立圆抡鞭(图e)。



c



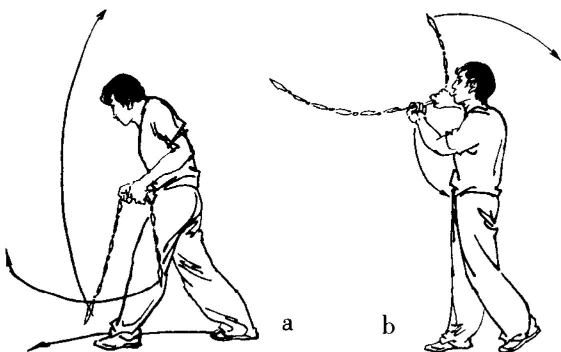
d



e

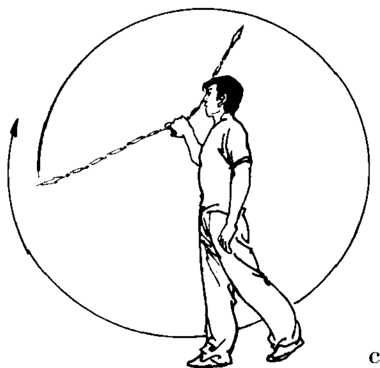
(李兴东)

单手提撩鞭　九节鞭基本技法，动作为：①双脚左前右后错步站立;两手虎口相对，拳心朝下,同时抓握鞭的中段(图a)。②右手先向身体左侧撩动鞭把，至左腿外侧时，左臂屈肘,向前、向右侧提撩鞭把段;同时,左手持握鞭头段鞭体顺势向身体前上方提撩鞭头段,将鞭头提撩至身体前方；右脚顺鞭势向前上步(图b)。③鞭头撩至身体前方时，左手迅速撒



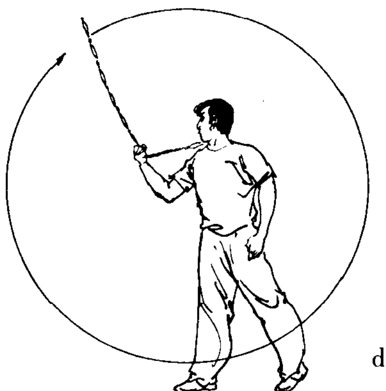
a　b

离所持鞭体,右手握鞭,小指侧拨带鞭把段,使鞭把段顺时针方向于头右侧上方运行至头后上方(图c)。④上体略向左拧转,同时右手持



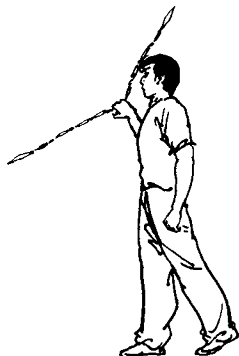
c

鞭体,臂略屈,内旋手腕,使鞭把顺时针方向向下经体右侧下方向前上运行;鞭头则由身体前



d

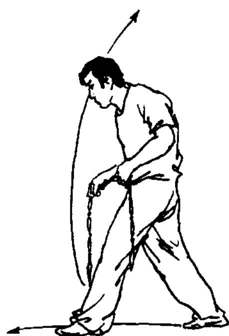
方顺时针方向向上经头上方向头后下方运行，经右腿外侧运行至身体前上方（图 d）。⑤握鞭的右手外旋，手臂顺右腕外旋之势撩向身体右侧；同时，上体右拧，使鞭把由左侧顺时针方向向下、向前经头上方运行至头后上方；鞭头则由身体前上方顺时针方向向上经头上方贴身侧向体后下方运行，再经左腿外侧运行至身体前方（图 e）。撩动鞭时应尽量使


e

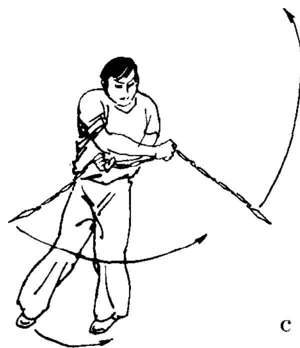
鞭体成一条直线，避免鞭头段与鞭把段缠绕。

（李兴东）

过背花　九节鞭基本技法，动作为：①双脚左前右后错步站立；两手虎口相对，手心朝下，抓握鞭体中段，鞭把段于右手侧，鞭头段于左手侧（图 a）。②左手提鞭由左腹经右手下方向右腋下抡动，将鞭头抡至身体的右侧上方；右手提鞭由右腹侧向上绕过左手向左腹侧盖把，使鞭把由身体右下方向上经右耳处再向下抡至左腿前侧。右脚向前上步成右前、左后的开立步（图 b）。③身体左转 90°。右手持鞭把段由左腿前方顺转体之势逆时针方向抡


a


b


c

至身体的左侧方；左手持鞭头段由身体的右侧上方逆时针方向顺转体之势抡至身体右侧下方，两臂呈交叉状。同时，身体重心落于左脚，右脚顺势提起（图③）。④身体继续左转 90°。两手持鞭体随转体之势上提，使鞭头经两腿前侧提撩于身体前方；鞭把则由身体左侧向上撩于


d

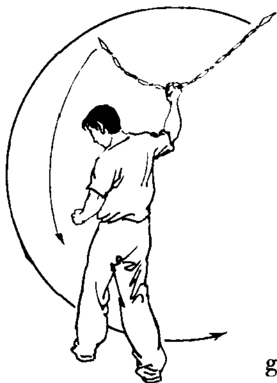
头前上方，随即左手迅速撤离所握鞭体（图 d）。⑤身体继续左转 90°。右脚向左脚前上步后，以两脚为轴向左转体；右手握鞭体，手臂内旋，于右肩上方提撩鞭体，使鞭头逆时针方向

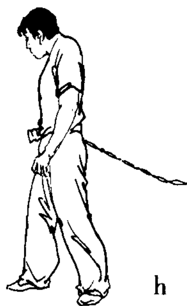

e

由体前下方向体后下方运行，鞭把则由转体前的头上方逆时针方向立圆运行一周（图 e、f）。⑥身体继续左转 90°。右手持鞭体中段继续于


f

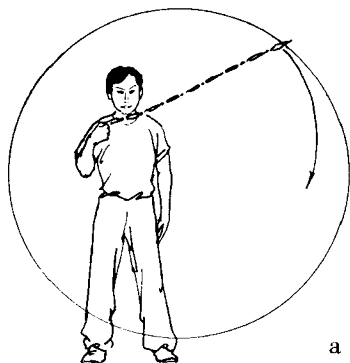
右肩上方提撩鞭体，使鞭头由身体后下方逆时针方向运行至身体后上方（图 g）。⑦转体后，右手持鞭体中段顺势屈肘回收，随后内旋手臂于身体右侧顺势拧动鞭体，使鞭头由身体后上方逆时针方向向身体前下方运行，经右腿外侧运行至身体后方（图 h）。

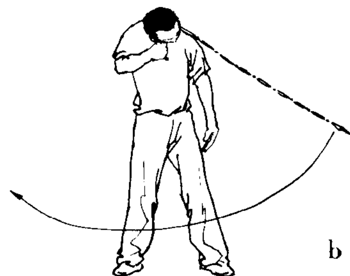

g

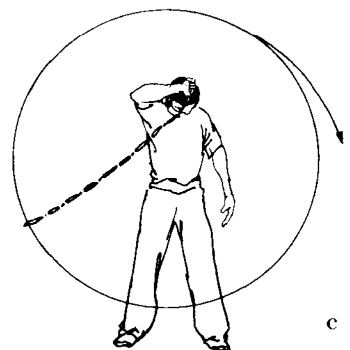

h

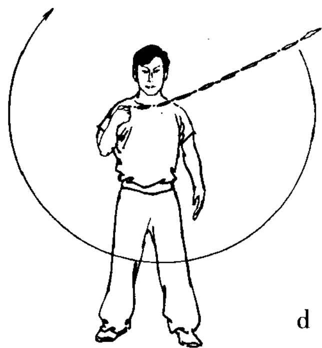
（李兴东）

抡鞭绕头　九节鞭基本技法。动作为：①两脚左右开步，略宽于肩。右手持鞭把于体前顺时针方向立圆抡鞭（图 a）。②鞭头抡至身体左侧上方时，上体微前倾并低头；右手持握鞭把将鞭把段绕于颈部，鞭把置于颈部右侧（图 b）。③右手持握鞭把顺鞭体运转之势屈肘上举，随即顺势由颈部的右侧向左侧环绕一周（图 c）。④右手持鞭把环绕颈部至右侧时，顺


a

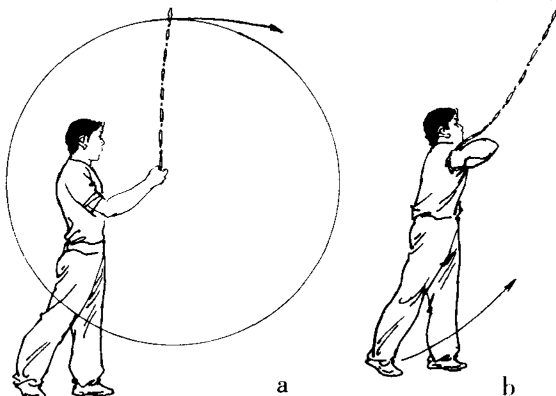

b


c


d

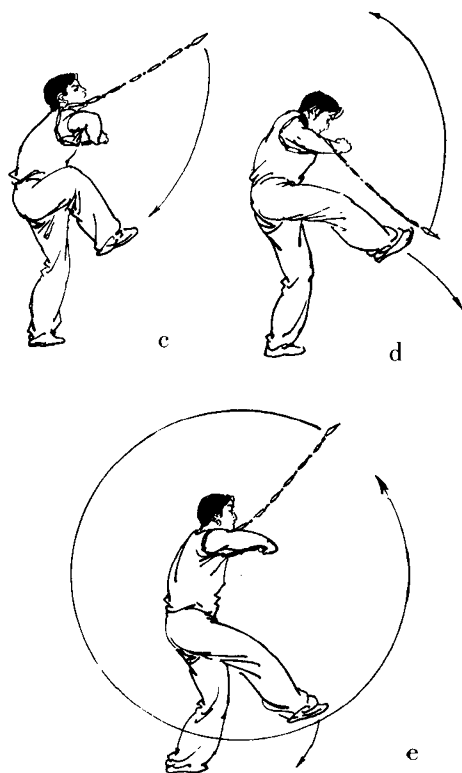
势屈肘于右胸前抡动九节鞭顺时针方向做体前立圆运动（图 d）。　（李兴东）

浪子踢球　九节鞭基本技法。其动作为：①双脚左前右后错步站立，右脚跟微提起；右手持握鞭把于身体右侧立圆顺时针方向抡动（图 a）。②鞭头抡至身体前上方时，右臂屈肘内旋夹紧，肘部上抬端平，鞭把段鞭体从右臂下方穿过贴附于右腋下，绕肘部缠绕一周（图 b）。③鞭头继续依惯性顺时针方向运行，在身



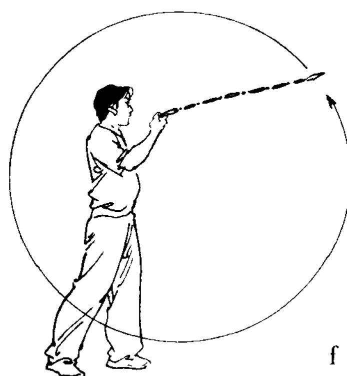
a　　b

前下落将碰及前腿时，右腿屈膝上提，脚尖外展，用脚内侧向前踢鞭头段鞭体；左腿略屈膝，上体微前倾（图 c、d）。④右脚内侧接触到



c　　d　　e

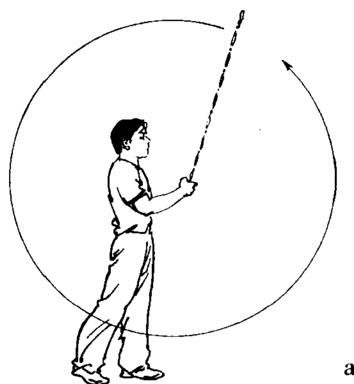
鞭头段鞭体的瞬间，右脚向前下方蹬踹，将鞭头段踢出，鞭体则逆时针方向运行（图 e）。⑤鞭头段被踢出后，右脚顺势向前落步；鞭头则逆时针方向运行，缠绕的鞭体自行从右肘部绕离出来。右手持鞭把随之外旋上提抡动鞭把，使鞭头由身体后方向下经右腿外侧向身体前上方逆时针运行。（图 f）。



f

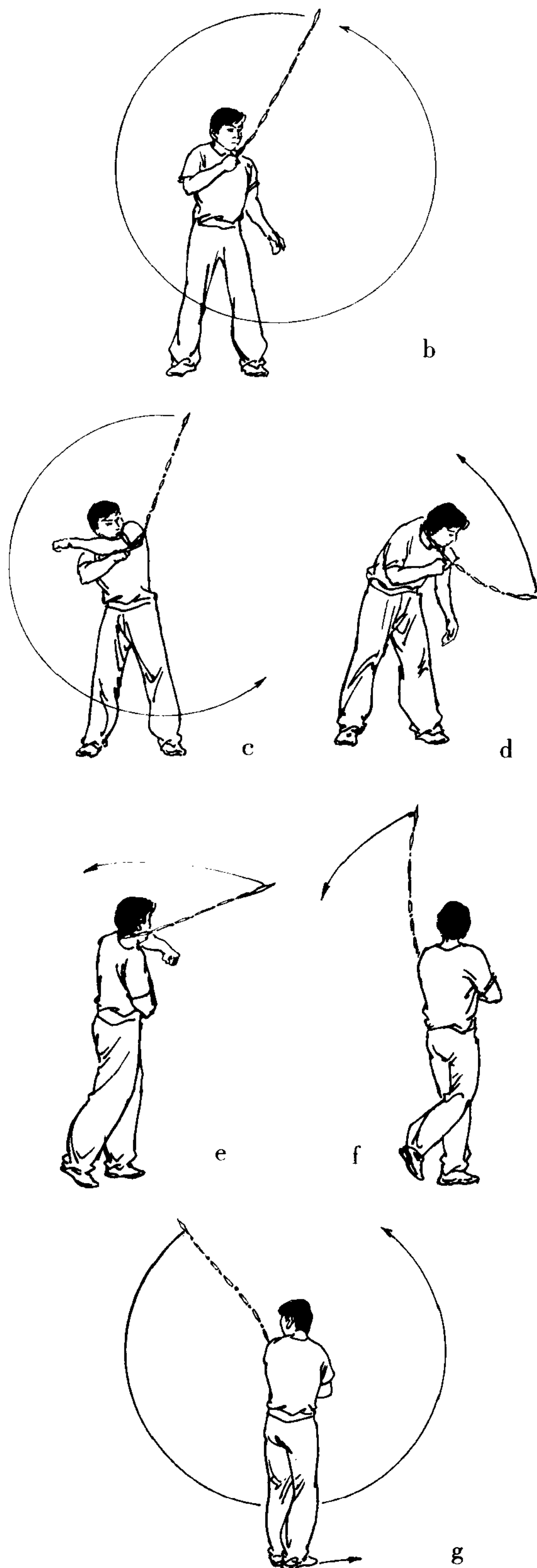
（李兴东）

左十字披红　九节鞭基本技法。动作为：①双脚左前右后错步站立，右脚跟微提起；右手持握鞭把逆时针方向于身体右侧立圆抡鞭（图 a）。②鞭头至前上方，身体右转 90°，右手

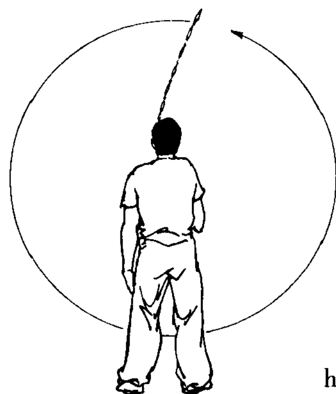


a

持鞭于体前继续逆时针方向立圆抡鞭（图 b）。③鞭头至身体左侧上方时，左臂屈肘平抬，肘尖部朝前，将左腋部位空出；右手持鞭把由右胸前顺势抡至左腋下（图 c）。④鞭头逆时针方向行至身体的左侧上方时，上体迅速前倾，低头梗颈，九节鞭顺惯性由左腋下经背部缠绕于右肩颈部（图 d）。⑤头部率先向左弧形甩

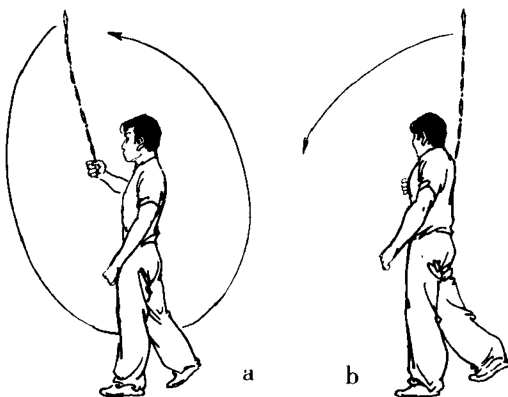


动，并带动身体左转 90°，上体直立，头部尽量顺势左拧，带鞭逆时针方向向身体左前上方运行(图 e)。⑥身体继续左转 90°，右脚顺势跟步(图 f、g)。⑦鞭体自行绕离左腋后，右手持握鞭把屈肘于身体正前顺势逆时针方向立圆抡鞭；两脚左右开立(图 h)。

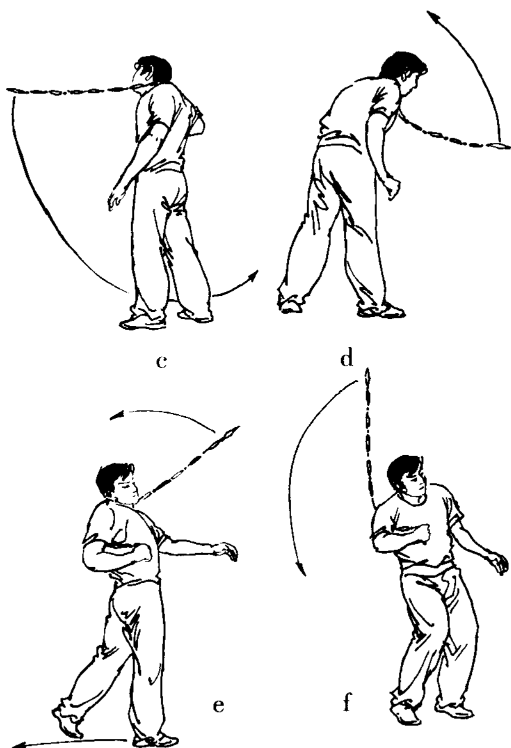


（李兴东）

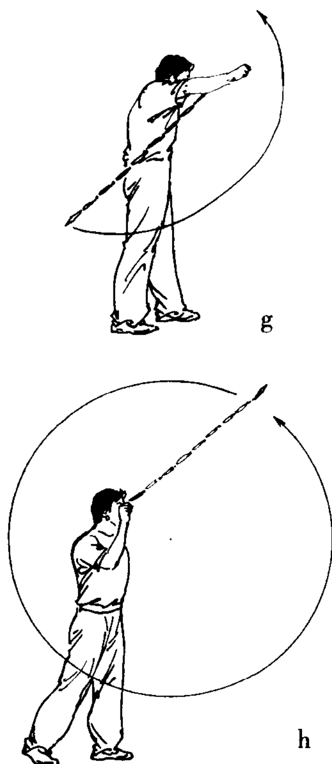
右十字披红　九节鞭基本技法。动作为：①右手持鞭面西而立，双脚左前右后错步站立，右脚跟微提起；右手握鞭把逆时针方向于身体右侧立圆抡鞭(图 a)。②鞭头至身体前上方时，右手持握鞭把内旋，拳背贴近右腋下，将鞭由右腋斜上经背部向左肩缠绕(图 b、c)。③



两脚以前脚掌为轴，身体迅速向右转 90°，带鞭逆时针方向运行至身体的右侧(图 d)。④身体继续右转 90°，上体直立，带鞭依惯性逆时针方向自行绕离左肩背部，右脚向后退一步(图 e、f)。⑤右手持鞭把迅速前伸，带鞭逆时针方向

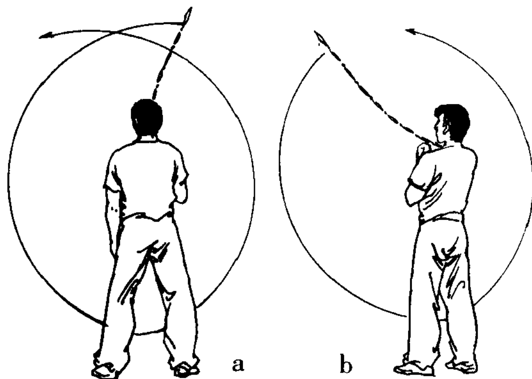


绕离右腋下，鞭头则经右腿外侧向身体前上方运行，右手持鞭把屈臂逆时针方向于身体

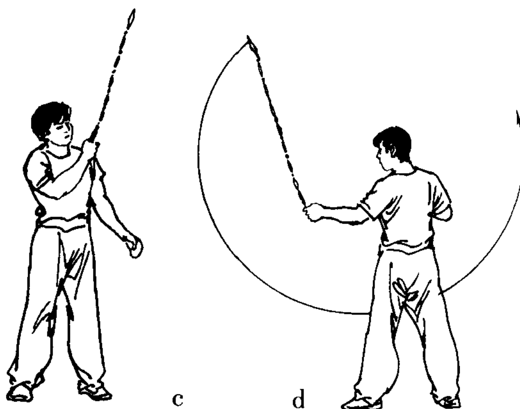


右侧立圆抡鞭(图 g、h)。　　(李兴东)

左手右十字披红　九节鞭基本技法。动作为:①两脚左右开步,略宽于肩;右手持鞭把屈肘于身体正前逆时针方向立圆抡鞭(图 a)。②鞭至体右侧上方时，屈右臂摇动于左胸前上方，左手前伸接迎右手，并于左胸前上方迅速将鞭把由右手交接到左手中。接鞭把后，立即

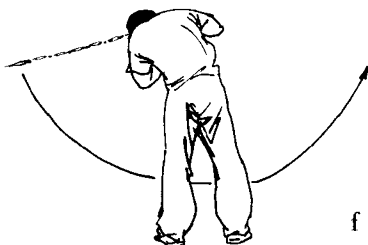


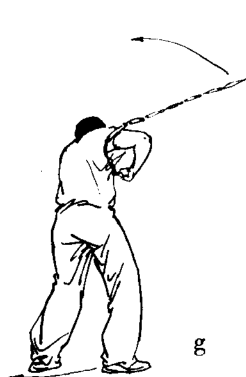
屈肘顺势由左向右逆时针方向立圆抡鞭（图 b、c、d)。③鞭头行至体左侧时，右臂屈肘前抬，肘尖朝前，将右腋部位空出；左手持鞭把逆时针方向抡至右腋下，拳心朝内，虎口朝右侧上



方；上体略前倾，低头梗颈，头部倾向右肩；鞭体由右腋经背部缠绕于左肩颈部位(图 e、f)。④上体快速向右上方翻转，带动身体右转 90°；头部顺身体右转之势向右甩动，带鞭由身体左侧逆时针方向向身体左侧下方运行，经两腿前再向右侧运行至头上方，右脚顺势向后退步(图 g、h)。⑤鞭依惯性继续逆时针方向由身体


e

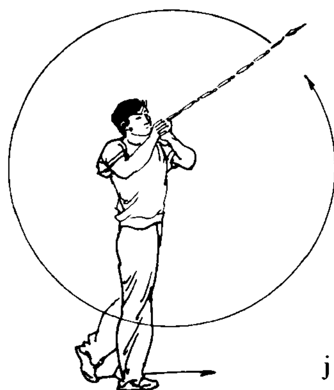

f


g

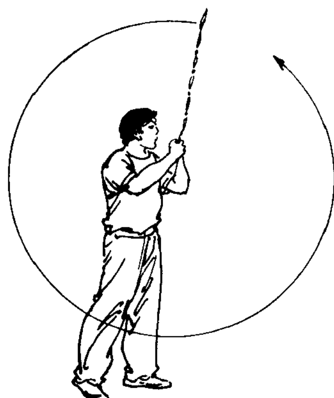

h

后上方向后下方运转。鞭体自行绕离右肩颈部位时，左手持鞭把屈肘前提，右臂屈肘抬起空出右腋(图 i)。⑥鞭体自行绕离右腋，左手持鞭把向身体前上方抡鞭(图 j)。⑦鞭头运行至


i


j

身体前上方时，右手迅速前伸迎握左手，右脚向前上步。⑧右手接握左手时，左手迅速将鞭把递交右手；左脚向前上步，成左前右后错步站立。右手持鞭把于身体右侧逆时针方向立圆抡鞭(图 k)。


k

(李兴东)

绳镖技法　武术软器械绳镖的使用方法。绳镖是现代武术运动中的传统项目，运动方法以缠、绕、抡、击、提、穿、收、放、紧、背、携、担等为主。要求能巧妙运用身体各关节的活动来迅速改变绳镖的运动方向。其技法特点主要有：①圆弧缠绕。缠绕是“圆弧”运动的基础，是发挥绳镖技击效果的关键。武谚云：“鞭是一根绳，全靠缠得精”。故此，运用各种缠绕方法将绳镖的圆弧运动变成直线运动是绳镖技法特

点。②能放能收，忽远忽近，左右开弓，动作多变。绳镖比其他器械攻击范围大，近可持短绳打镖，同如短器械；远可将绳放长作长兵使用；左可出击，右可击镖；上可用头、颈、肘缠绳打镖，下可用足、膝缠绕打击。③软中取硬，刚柔相济，绳软镖硬，决定了它在技法上有轻、重、刚、柔的特点。速度上有突变劲、渐变劲；发力上有寸劲、脆劲、爆发力、合聚力以及内劲、蓄劲、缠丝劲等。随着惯性力和镖头离心力的作用，使软绳在抡甩中犹似一条钢鞭，软中有硬，刚中有柔。在收放变换时，要有蓄劲和内劲，发镖时就身体而言要有合聚劲；而镖头触及目标的瞬间要有寸劲；击镖回抽的一刹那，要有脆劲；缠绕各关节时要有缠丝劲，要使镖头的拉劲与所缠关节的对抗劲巧妙结合，为击镖作好蓄力准备。缠绕时的劲柔中有刚，而击镖时的劲是刚中有柔的寸劲。

绳镖演练千变万化，一般构成绳镖套路的每一个技法动作均由缠绕、发镖、收镖3个环节组成：①缠绕。绳镖的圆周运动主要是由缠绕来完成，缠绕又是发镖前的准备。在缠绕过程中，无论往身体的哪个部位缠绕，都要求立抡成圆，镖绳贴身，准确到位。缠绕时要快慢相间，节奏分明，身械协调。同时，缠绕必须是活扣，否则将无法连接下一动作。②发镖。经缠绕的绳镖可以从颈、肘、腿、脚等部位打出，也可以由手中直接发出。发镖的速度和劲力，取决于缠绕速度。发出的镖速度要快，如离弦之箭，要打直打平。发镖时机主要依靠本体感觉。③收镖。既是前一个完整动作的结束，又是下一个新动作或重复动作的开始。绳镖打直后，倘不回抽镖绳收镖，由于重力作用，镖头会自然落地。所以，收镖要掌握好回抽镖绳的时机。绳镖发出后，因惯性作用，必然产生一个切线加速度。由于镖绳限制，镖头打到顶点时会受到制动，此时应立即收镖。同时还应注意右手发镖时不要撒手离开镖绳，须将拇指和食指、中指对撑成筒状，镖绳在其间可任意滑动。这样在收镖时，可顺势将镖绳在手中迅速滑动到固定位置，做到快放巧收。

（李兴东）

魁星踢斗　绳镖基本技法。动作为：①双脚左后右前开步站立；两手握镖绳，绳镖落于身体前下方，右手将镖绳稍拉直。②右脚前伸至镖绳前，尔后向下、向后点踏镖绳，将镖头回弹至右脚背上。③借镖头向右脚背上回弹的劲力迅速将右脚向前弹踢，脚尖内扣，脚面绷平，将镖发出打平，左脚支撑身体重心。

（李兴东）

金丝缠臂　绳镖基本技法。动作为：①双脚左前右后错步站立，右脚跟微提起，身体重心略前移至两脚间；右手正握镖绳，于身体右侧逆时针方向立圆垂直抡绳。②镖头行至体前上方时，上体微向左拧转，右脚遂前上一步；右手持镖绳由体右侧顺势移向体左侧逆时针方向立圆抡动一周。③镖头行至身体左侧上方时，左臂外展，左手内扣于左胸前，手心朝下，虎口侧朝胸；镖绳由左肘关节下部开始向左肘关节处逆时针方向缠绕两周。④镖绳缠绕近两周时，镖头朝向发镖方向，身体左转90°；左肘关节顺势主动向左后带动绳镖，左肘关节尖部朝向发镖方向，将绳镖发出。同时，持镖绳之右手及时撒离镖绳。

（李兴东）

甩头一枝　绳镖基本技法。其动作为：①双脚左前右后开步站立；手握镖绳于身体右侧顺时针方向立圆抡镖绳。②镖头行至身体前上方时，右转体90°；同时，右手持镖绳仍于身体右侧顺时针方向抡荡。③右手顺镖头回落之势迅速回收屈肘上提绳镖至右肩前上方，使绳镖于身体右侧经身背后荡向身体左侧。当镖绳绕搭于右腋时，右手及时撤离所持镖绳；同时，身体稍向左侧倾斜，右脚跟提起。④绳镖于身体左侧荡平的同时，速左转体90°；右手及时抓握荡向身体左侧的镖绳，随即

于身体右侧顺时针方向立圆抡动；同时，左手用食指将左腰侧与右手之间的镖绳扣于腹前。⑤镖头行至身体后上方时，右脚向前上步，上体前俯。同时，右手持绳镖于身体右侧向左腋抡动，使绳镖自左腋经背部顺时针方向向身体前方发出，两腿同时屈膝半蹲，身体尽量前俯，目视发镖方向。

（李兴东）

二郎担山　绳镖基本技法。动作为：①双脚右前左后错步站立，左脚跟略提起；右手正握镖绳于身体右侧逆时针方向立圆垂直抡动。②镖头行至身体前上方时，左脚向前上步，同时右转90°，两脚呈左右开立步站立。同时，右手持绳镖于身体前方逆时针方向继续立圆抡动。③镖头行至身体左侧上方时，上体微右转，右手持镖绳屈臂上提。将绳镖抡至身体下方时，右臂顺势抡绕至身体右侧方向，将绳镖荡向身体右侧。④右手顺镖头下落之势迅速回收，屈肘上提镖绳至右腋处，同时右臂外展，使绳镖于身体右侧经身后荡向身体左侧。当镖绳绕搭于身体右腋时，右手及时撤离所持镖绳。同时，身体稍向左倾，右脚跟提起，左臂屈肘，左手上举至左肩部，肘尖朝下。⑤当绳镖从身体右侧荡摆至身体左侧方时，左肘关节迅速于镖绳下方向上挑起，将镖绳担在左肘关节上部；同时，上体顺左肘关节上挑镖绳之势，向身体右侧倾斜，左脚跟微提起。使绳镖担至右肘部后，镖头因重力下落经体后回摆，荡向身体的右侧下。⑥绳镖从身体左侧回摆荡至身体右侧时，右肘关节贴身迅速于镖绳下面向上担搭镖绳，上体向右转90°；当右肘关节担挂镖绳的瞬间，右肘立即上挑，并顺镖头下落之势，带动绳镖于右肘关节部顺时针方向缠绕两周。⑦镖头将要朝向发镖方向时，两脚同时蹬离地面，身体向右快速转动180°；右肘关节随身体转动之势，将绳镖发出，落地双脚呈右前左后开步站立。同时，右手于右肘关节发镖后，前伸抓握镖绳。

（李兴东）

顺水推舟　绳镖基本技法。动作为：①两脚左前右后错步站立，右脚跟微提起；右手正握镖绳于身体右侧顺时针方向立圆垂直抡动。②镖头行至身体前上方时，右手持镖绳顺势内扣于右腋下，右肘关节外展，头部偏向右肩处。绳镖由体前顺时针方向经身体右侧于右腋部位向左肩前上方抛绕。③镖头位于左肩上方时，右手迅速脱离所持镖绳，并立即伸至左肩前上方顺势抓握于左肩上缠绕过来的镖绳。尔后，右手握绳顺势回收，于身体右侧顺时针方向立圆抡动绳镖。同时，左手用食指将缠绕过来的左肩与右手之间的镖绳扣于左胸前。在此过程中，右脚向前上步，身体重心略前移，左脚跟提起，脚尖点地。④右手立圆抡动镖绳1～2周，镖头位于身体前上方时，右肘关节外展，右手内扣于右腋下，身体迅速左转约90°。在此过程中，绳镖由身体前方向身体后方运行，并随身体的左转，由右腋带动继续在身体右侧顺时针方向抡动。⑤身体继续左转，右手持绳镖于身体右侧顺时针方向抡动绳镖；同时，右脚向前上步，重心略前移，左脚跟提起。⑥右手继续于身体右侧顺时针方向抡动绳镖，同时左脚向前上步，身体重心移至左腿。当绳镖行至身体前方时，双臂同时屈肘外展，双手上举，将左右手之间的镖绳由胸前向上绕过头顶至于头后颈部；右手抡动绳镖向右肩臂部缠绕，使镖绳由右肩臂上方顺时针方向缠绕至右腋下方。此时，右腿直膝，右脚面绷平向上踢起，上体后仰，左腿略屈膝支持身体重心。⑦镖头朝向身体前方发镖方向时，持镖绳右手及时脱离镖绳，左手食指也同时撤开所扣镖绳，将绳镖发出。同时，右脚顺势下落，呈右脚前左脚后开步站立；右手撤离镖绳后，迅即配合右脚下落前伸抓握镖绳。

（李兴东）

十字披红　绳镖基本技法。动作为：①两脚左右开步站立，右手正握镖绳于身体正面逆时针方向立圆抡镖。②当镖头行至身体左侧上方时，右手持镖绳将绳镖向身体右侧抡动荡出；同时，左手握绳镖套把屈臂上举，将左右两手间的这段镖绳由胸前经头顶上部置于肩背部。绳镖抡荡于身体右侧时，右手迅速脱离镖绳，手掌顺势外翻，迅速再抓握镖绳。③右臂屈肘回收绳镖，并顺势于身体右侧立圆抡镖；同时，身体右转90°，左臂持套把屈肘回收至右胸前，左手食指扣住右手与身体之间的镖绳。④镖头行至身体前上方时，左转体90°，身体重心偏于左腿，右脚跟提起；同时，右手持镖绳上提，将绳镖由身体右侧经后腰向身体左侧打出，右手随即脱离所持镖绳。⑤身体迅速左转90°，右手快速前伸再次抓握镖绳，并顺镖头下落之势屈肘回收绳镖，继之由身体前下方向身体后上方逆时针方向立圆抡动。此时，两脚呈左前右后开步站立，左手于胸前用拇指扣握右手与左腋间的镖绳。⑥镖头抡至身体前方时，左臂屈肘外展；右手抡镖绳由身体前经左臂腋下向右肩前上方缠绕，并迅速撒离所持镖绳，屈臂上抬，于右肩前上方用手背迎镖。⑦右手背腕部于右肩前上方接触到绳镖的瞬间，右手迅速顺势回收于右胸前，以缓冲绳镖来势。再于右胸前用右手拇指、食指与中指捏拿绳镖的镖环部位；同时，左脚向前方上半步，屈膝微下蹲，支持身体重心，右腿屈膝将右脚扣于左小腿后，上体微前倾。⑧右手指捏拿镖环后，向右后转体180°，尔后右脚向前上一大步，右腿屈膝前弓，左腿伸膝蹬直成右弓步；同时，右手持镖环随身体转动抖腕将绳镖发出，左手撒离所扣的镖绳前送左手，右手立即顺势前伸抓握镖绳。

（李兴东）

仙人指路　绳镖基本技法。动作为：①双脚右前左后错步开立，左脚跟略提起；右手正握镖绳于身体右侧顺时针方向立圆垂直抡动。②镖头行至身体前上方时，右臂外展至水平位，右手内扣，将镖绳顺时针方向向于右大臂处缠绕一周。③镖头位于身体前上方时，身体迅速左转90°；同时，右臂顺势里合于体前顺时针方向继续立圆抡绳镖。④右臂抡绳镖运转过程中，左手于腹前前伸，并用食指和中指拦勾住抡绕过来的镖绳。⑤绳镖继续于身体的左侧顺时针方向向身体的右侧方转动；同时，右脚迅速先提起向左侧摆动，左脚随之蹬地向身体左侧跳步。右脚先行落步，左脚随后落步并屈膝全蹲，右腿伸直，脚尖内扣，成右仆步式。右手同时伸向身体右侧，用食指、中指间的指缝接住抡绕过来的绳镖。⑥左腿蹬直，右腿屈膝前弓，右转体90°成右弓步；同时，右手顺势前移向右前方抖腕发镖，左手食指、中指脱离所勾镖绳。

（李兴东）

百鸟朝凤　绳镖基本技法。动作为：①双脚右前左后开步站立，左脚跟微提起；右手正握镖绳于身体右侧逆时针方向立圆抡动。②镖头行至身体前上方时，左脚向前上步，双脚呈左前右后开步站立；右手持绳镖内扣于右腋下，将绳镖于右腋下向左肩上方缠绕，同时头偏向右侧。③镖绳绕肩后右手迅速脱绳，前伸抓握缠绕左肩前上方的镖绳，顺势于身体右侧逆时针方向立圆抡动；同时，右脚向前方上步，身体重心略前移，左脚跟提起；左手于胸前用食指扣住左肩与右手间的镖绳。④镖头行至身体前上方时，左转体180°，右手持镖绳内扣于右腋前，右肘关节外展，绳镖顺势缠绕于右腋下，并带至身体右侧。⑤右腋带动绳镖逆时针方向立圆转动，两脚位置保持不变。⑥镖头行至身体前上方时，右臂屈肘外展成水平位，绳镖逆时针方向由右臂外上方向右臂内侧缠绕一周；同时右转体180°。⑦转带绳镖至身体右侧，自然脱离右臂，右手持镖绳继续于身体右侧逆时针方向抡动；左脚向前上步，右转体90°，右手持绳镖于体前顺势再立圆抡动。⑧镖头至身体右侧上方时，左臂屈肘前展至水平位，右手随即

将镖绳沿左肘关节处缠绕一周；同时，右手迅速撒离所持镖绳，并于左肘关节下方抓握镖绳，继续于体前逆时针方向立圆抡动。⑨镖头行至身体右侧上方时，迅速左转体180°，右脚顺势向左脚侧上步，成左右平行开步站立；同时，右手持绳镖于体前继续逆时针方向立圆抡动。⑩镖头行至身体左侧上方时，左臂屈肘外展至水平位；右手持绳镖由身体左侧上方逆时针方向继续向身体右侧下方抡动，并顺势将右手置于右腋处，将绳镖于左腋处向颈部缠绕一周；上体略前倾并低头⑪ 镖头将要朝向身体左侧发镖方向时，上体向左侧翻转，右脚迅速向左脚侧前上步，左转体90°。同时，左手手指和右手同时撒离所持(和所扣)镖绳，发出绳镖。

（李兴东）

浪子戏球 绳镖基本技法。动作为：①双脚右前左后错步站立，左脚跟略提起，身体重心略前移至两腿间；右手正握镖绳，于身体右侧顺时针方向立圆抡动。②绳镖抡转两周，镖头行至身后上方时，身体重心移至右腿，微屈膝以稳定身体支撑重心；左腿屈膝抬起，脚尖尽量右扣，脚底部朝向身体的里面。③右手持镖绳继续顺时针方向抡动，将镖绳在左脚前部缠绕一周。④左脚迅速向下略蹬压，并向前送镖，脚尖朝前将镖打出。右手不离镖绳，并顺势前送。（李兴东）

浪子蹴球 绳镖基本技法。动作为：①双脚左前右后错步站立，右脚跟略提起，身体重心略前移；右手正握镖绳于身体右侧顺时针方向立圆抡动。②镖头行至身体前上方时，左膝微屈支持身体重心，右腿微屈膝向右侧抬起；同时，右手持绳镖于右大腿内侧向外侧顺时针方向缠绕一周。③镖头行至身体右侧后上方时，右手迅速撒离所持镖绳，再抓握缠绕过来的镖绳，并顺势于身体右侧顺时针方向立圆抡动；同时，右脚向身体前方落步，重心略前移，左脚跟提起。左手于右腿前上方用食指扣住右手与右腿之间的镖绳。④绳镖抡转过程中，左脚向前上步，继之右脚也向身体前方上步，呈右前左后开步站立。镖头行至身体前上方时，左转体180°；右手持镖绳内扣于右腋处，搭绕镖绳于右腋及右臂处，并顺势带动镖绳，使其不离身体右侧。⑤右手持镖绳继续于身体右侧立圆抡动，左手仍扣镖绳于腹前。⑥镖头行至身体前上方时，左腿微屈膝支持身体重心，右腿微屈膝向前抬起。与此同时，右手持绳镖由右腿膝关节外侧开始向小腿内侧斜向下至右足踝关节处缠绕两周。⑦镖头在右脚下方时，右小腿随伸膝前送，将绳镖发出；同时，右手与左手食指迅速撒离所持（扣）的镖绳。⑧绳镖发出后，左手前伸将镖打直，右脚顺势下落，呈右前左后开步站立。

（李兴东）

黑狗钻裆 绳镖基本技法。动作为：①双脚左前右后开步站立，右手正握镖绳于身体右侧顺时针方向立圆抡动。②镖头行至身体前上方时，左脚上步与右脚平行，略宽于肩；右手抡绳镖由体前上方顺时针方向向体前下方抡动，并于两腿之间向身体后方发镖，上体向右转。③绳镖发出瞬间，速右转体180°，右手前伸迅速抓握镖绳，并顺镖头下落之势于身体右侧逆时针方向立圆抡绳；同时，右腿随身体右转向前落步，呈右前左后开步站立。转体后，左手用食指将右腿与右手之间的镖绳扣于腹前。④左脚向前上步，右脚随即再向左脚前方上步。镖头行至身体前上方时，身体重心前移落在右腿上，左腿屈膝，小腿向身后抬起，脚底朝上，脚尖朝左，将左脚伸至右腿的右外侧主动迎接绳镖；同时，右手抡绳镖于身体右侧向左脚面缠绕。⑤左脚带动绳镖向左，经右腿后面至右腿内侧时（即绕过右腿），向身体前方挺膝用脚将绳镖发出；同时，左手食指撒离所扣的镖绳并前送，右手也随发镖动作撒离所持镖绳。

（李兴东）

功法 武术练功方法。武术在其漫长的发展进程中，技术体系不断丰富与完善。既有演练形式的套路运动，又有攻防一体的格斗运动，还有为两者服务的功法练习。功法的内容丰富多彩，一般按其形式与内容分为内功(内养功)、外功(外壮功)、轻功(弹跳)、硬功(击打和抗击打)四种。其中，前人根据实践经验总结出来的许多功法一直延续至今，仍然有其现实意义与价值，并广为沿用。有些功法，如"排打功"、"沙包功"等，仍在一定范围内使用，是提高专项技能的有效训练方法与手段。有的功法在一定的历史时期发挥过独到的作用，如"石锁功"、"石孛荠功"、"拔山功"等。但随着科学技术的发展与体育器材的更新换代，一些陈旧器械已经过时，正逐步被新器材所代替。也有些功法，如"泥馒头功"、"铁头功"、"拔钉功"等，随着时代的发展正在失去其原有的意义。有些功法，如"铁砂掌"、"朱砂掌"、"金钟罩"、"铁布衫"、"铁裆功"等，是否对人体健康带来不良影响，以及与其相配套的药方是否经得起推敲，还有待研究。个别功法，如少林七十二艺中提及的"刀枪不入"、"飞檐走壁法"、"飞行术"等，则属于玄虚不实，带有迷信色彩，应予摒弃。 (关铁云)

腰功 武术运动基本功训练内容之一。主要练法有前俯腰、甩腰、涮腰、下腰、翻腰、拧腰、转腰、弹腰、吊腰、揉腰等。在"手、腿、身、步"四要素中，腰功是较能集中反映身法技巧的关键。武谚曰："练拳不活腰，终究艺不高。"通过长期训练以增加腰部诸关节间活动范围，达到"腰如蛇形"，翻转、折叠随意自如的理想境界。

(郝心莲)

腿功 武术运动基本功训练内容之一。主要有压腿(正压、侧压、斜压、后压等)，搬腿(吻靴、卧靴、抱靴、端靴、蹬靴等)，劈腿(竖叉、横叉、卧叉、跳叉等)，撕腿(侧撕、正撕等)，控腿(前控、侧控、后斜控、高控等)，踢腿(正踢、侧踢、斜踢、外摆、里合、倒踢、蹬踢等)，扫腿(前扫、后扫、磨盘扫等)。是体现武术运动柔韧和力量的一种标志，素为武术家所重视。拳谚曰："打拳不溜腿，到老冒失鬼"。即指腿功训练的重要性。

(郝心莲)

鼎功 武术运动基本功训练内容之一。主要锻炼上肢的支撑力量。拳谚云："大鼎增力量"。常见的有肘鼎、头鼎、手鼎、推鼎、双臂功、单臂功等。 (郝心莲)

裆功 武术运动基本功训练内容之一。又称裆步功，即步型训练。武谚云"骑马蹲裆式"即指此功。主要有弓步、马步、仆步、丁步、虚步等。动静结合的练习，以形成基本姿势的动力定型，是拳术、器械套路练习的基础。同时下肢力量的增长会使下盘四平八稳，整个运动不致轻飘浮动。 (郝心莲)

外壮功 武术基本功法类别之一。亦称"外功"。泛指习武者通过专门的训练手段和方法，使身体具有比常人较强的抗击打、摔跌、磕碰的能力，以达到强筋骨、壮体魄的一种功法。如鹰爪功、金刚指、铁砂掌、铁裆功及各种排打功等。外壮功一般与内壮功结合修炼，即所谓"内练一口气，外练筋骨皮。"

(叶 伟)

打糠包 武术传统功法之一。南派拳术练习者多习之，以增强拳、臂的力量。糠包长30厘米，宽30厘米，厚10厘米，以帆布或人造革缝制，内装木糠(锯末)。其练法有三：①练时由另外一人配合以双手将糠包抓牢，习者以平拳、单掌等手法从正面击打糠包。主要增强拳的冲弹劲和腰马的吞吐力(即标劲与促劲)。②以横劈拳、横肘等手法击打糠包，旨在习练旋腰、甩肩和横劲的爆发力。③二人正面相对，相距约2~3米，均成马步势站立。一方以两前臂

托架糠包，用弹劲将糠包向对方掷去；对方以两前臂接住，然后用沉化劲产生的反弹力再把糠包抛向对方。往复循环。

（郝心莲）

金刚指　武术中少林派功法之一。又称一指金刚法，为硬功外壮、阳刚之功。其练法简便，因地制宜。每日早晚于墙壁、木桩或其他物体上，以食指点击。初时不必用力，随练功时间的增长，逐渐加力。长年坚持，指力倍增，若点击敌之要害，可致伤致残。练功时要求敛气凝神，精力集中，集意、气、力于指端，方能取得预期效果。（郝心莲）

木人桩功　武术传统功法之一。其功旨在通过模拟实践练习，来提高攻防能力和技击方法的运用，增强手脚力量和抗击打能力。先备木人桩一个，桩与人一般高，由木料制成，上段有桩头、桩手（模拟人头和臂），中段装有一只暗手（模拟人手之变化），下段置桩脚（模拟人之两脚）。练习时绕桩对以上部位以劈、拿、拦、截、戳、点、肘、靠、踢、扫、蹬、踹等技击方法，进行攻防击打练习。每日早晚练习，每次15～20分钟。久之可达到功力倍增，技击方法熟练。

（郝心莲）

石锁功　武术传统功法之一。该功旨在通过举、抛、接、提、托、顶、盘石锁，来增加人体腰、背、肩、臂、腕、指等部位的力量。练前先备10千克、20千克、30千克的石锁各一个。练法为：初练提、举，两腿开立与肩同宽，先以右手握锁柄提至腹胸处，屈肘挑腕伸臂上举，然后屈肘降之右肩处，作反复上举练习至力疲后换左手。左手依右手法练之。进而左手向左、右手向右做平提锁练习，高与肩平，次数不限，以力疲为度。此为石锁功的基础功夫。进而则可进行抛、接、顶、托练习。该法是将石锁用力抛至凌空，翻转下落顺势接住，左、右手互练，反复进行。练时，先从正面抛接练起，随着力量不断增加和技巧熟练，再练侧面抛接。侧面抛接练到一定程度，再练习顶、托技，即将石锁抛起，待其下落分别以拳面或肘臂顶接石锁，停留片刻再将石锁抛下，随手接住再上抛，反复练习。待熟练后继而进行背花和盘腰练习。右背花是用右手提锁从右侧后向左肩处上抛，从左肩前接锁；左背花与右背花技法相同，方向相反。右盘腰是右手提锁，从右腰处向后向左胁盘转，左手遂旋身接锁，然后再由左由前向右胁处盘转，右手遂将石锁接住；左盘腰与右盘腰技法相同，方向相反。上述各法依次练习，初练从10千克石锁开始，一年后换20千克，二年后换30千克。

（郝心莲）

布袋功　武术传统功法之一。系内养外壮之术。旨在修炼腹部刚柔相济之力。练法：每日早晚行功，凝神敛气，盘腿趺坐。鼓气于丹田，以两掌相叠按在肚脐上，右掌在内，左掌在外，顺时针方向摩转36圈，吐气恢复原状。然后，左掌在内，右掌在外，向逆时针方向摩转36圈。如是2年，其腹鼓荡自如，内劲充实。进而备直径5厘米、长1.3米左右木椽一根，置于木架或桌子上，高与腹齐。用腹部抵住木椽一端，敛气吞吸，使腹部紧裹木椽端头后拉。初时不易吸住；久之功力不断增进，木椽被吸渐紧，虽猛力倒拔亦不易脱出。若此时鼓足内劲外送，木椽则会直射而出。旧时江湖艺人与民间拳师多有习用。

（郝心莲）

沙包功　武术传统功法之一。该功旨在通过劈、砍、戳、插、踢、打沙包练习，来提高手、臂、肘、膝、腿部的硬度和力量，增强实战能力。练法为：①打沙包。以劈、砍、戳、插、斩等掌法、肘法和冲、砸、抡、摆、勾等拳法进行击打沙包练习。②踢沙包。以踢、摆、撩、蹬、踹等腿法和膝法在沙包上进行实战性练习。在进行踢、打、撞沙包时，要求动作方法准确，发力顺序合理，保护关节，以免受伤。在练习过程



中要密切结合实战，避免盲目一味猛打，练习与实战脱节，达不到预期的目的。沙包重量应根据个人的功力水平而定，不可过重。增加重量要循序渐进。沙包松软要适度，不可过硬，过硬则影响发力。（郝心莲）

玉带功 武术传统功法之一。又名乾坤圈。旨在练习双臂和腰部力量。练法：选一合抱粗大树，双臂紧抱树身，两手指交叉扣牢，运劲上拔树身。每日行功数次，每次以力疲为度。如是2年臂力倍增。而后，易树为打谷场上的碌碡，依上法行之，直至能将碌碡随意抱起，行走自如，则功成。

（郝心莲）

石荸荠功 武术传统功法之一。旨在增强腕指力量。练法：先以青石或麻石制成7.5千克、10千克、12.5千克、17.5千克、20千克、22.5千克、25千克石荸荠各一个备用。每日早晚行功，由7.5千克重之石荸荠开始，以拇指、食指、中指抓捏其上尖部，尽力上提。初练时可能不易提起。久之，指力不断增加，则可提起自如，并继而围场走圈。练至每次提石荸荠能走转约15分钟时，而后可逐次增重，直至提起25千克重石荸荠绕圈走30分钟，则告功成。

（郝心莲）

打千层纸 武术传统功法之一。属八门派功法。旨在增强掌、腕、指各部位的力量和击打能力。练法分为4种：①撕打。将八开大小麻纸或旧报纸200张，沿四角用铁钉钉在墙壁上，高与自己耳鼻齐。练时，面对墙壁成弓步站立，距离根据自己手臂长短而定，以撕打适度、着点有力为准。然后，调均呼吸，舒臂抖腕展指，向纸面击打。掌心向后，掌背向前，成横掌，力达食指、中指、无名指、小指指背，左右两掌交替进行。每日早晚各行功一次。初练每次左右两掌各打200次，之后每隔10天增加50次，循序渐进，直至增加到每次左右两掌各打500次，不可间断。要点：心平气和，全身放松，松肩垂肘，舒臂活腕，灵活自然。切不可用拙力僵劲。要发劲于腰，经肩臂达腕指。②指戳。将八开大小麻纸或旧报纸200张铺平，沿四角用铁钉钉在木板或方木凳上。练时将木凳置于身体前方，两腿屈膝下蹲成马步，左右两掌五指并拢，先左后右连续向层纸戳击，力达中指和无名指指尖。每日早晚各一次。初练每次两掌各戳100次，后每隔10日增加20次，循序渐进，直至增加到每次两掌各戳500次，不可间断。要点：初练用力宜轻，随着功力不断增长逐渐加重。戳击时五指并紧，屈臂，扣腕，形成一股整劲。③摔拍。与指戳同。两腿屈膝下蹲成马步，左掌扬起从左上方以掌心向下摔打纸层，接着左臂外旋翻腕抬起，再以掌背向下摔打，左右掌反复交替进行。要松肩舒臂，旋肘活腕，展掌抖指，顺遂自然，柔中寓刚。④砍掌。要求方法与指戳同，唯左右两掌五指伸直并拢，以掌缘砍击纸层。（郝心莲）

百把功 武术传统功法之一。多见于鹰爪门中。旧时凡习鹰爪拳者必习百把功，以增强腕指之力。每日行功百次，故名百把功。练法为：①上体直立，两臂屈肘，两手握拳置于两肋处，拳心向上；两腿屈膝下蹲成马步。②左拳从左肋处向前平冲，拳心向下，高与肩平。然后左

拳变掌，拇指不动，其余四指由上向下作抓物状，指如钩形，屈腕下弯成鹰爪式，掌心微向右，其后变拳收至左肋处。③右拳向前平冲，拳心向下，高与肩平。然后右拳变掌，拇指不动，四指由上向下作抓物状，指如钩形，屈腕下弯成鹰爪式，掌心微向左，其后亦变拳收回右肋处。初练时左、右手各抓50次，逐步增至100次，每日早、晚行功。动作要连贯协调，劲从腰发，拳走螺旋，一气呵成。

（郝心莲）

伏虎功　武术传统功法之一。该功旨在提高臂指的力量。通常见于长拳、少林拳、南拳等功法中。其练法：身体前俯挺直，两手和两脚分别以手指和脚趾撑地，然后屈肘俯撑。每日早晚行功各一次，每次五组，每组20次。循序渐进，增至每组40次，则第一步功夫完成。第二步以手指俯撑前行，练习一定时间后再负重25千克依法行功，若亦能轻松爬行，则功成。

（郝心莲）

扔砂袋功　武术传统功法之一。旨在增强臂、腕、指的力量。先以3层细帆布或5层棉布缝制成25厘米见方布袋，袋内装石砂或铁砂，以2.5千克为起点，随着功力的增长按1千克递增。砂袋不可装得太紧，要留有一定的空间，以便于接扔。练法分单手上扔，两手换扔，二人对扔等。①单手上扔：站马步桩，先以右手持砂袋提至裆前，翻腕上抛，高度过头；当砂袋落下时复以右手顺势接住，再上抛。如此反复练习。然后如右手法再换左手练习。②两手换扔：练法与单手上扔同，唯右手上扔，左手接袋；左手上扔，右手接袋。③反手后扔：练法与单手上扔同，唯扔袋时小臂手腕向背后反带扔起，砂袋经头上部从体前下落接袋。左右手互练，反复进行。④二人对扔：二人相对，马步桩蹲立，保持一定距离。一方将砂袋向另一方抛去，另一方将砂袋接住，再抛向对方，反复练习。亦可以双袋对扔对接，增加其难度和强度。

（郝心莲）

朱砂掌　武术传统功法之一。属硬功，又称红砂掌。旨在增强掌部的硬度和击打能力。其练法分3步：第一步功，准备陶盆（洗脸盆亦可）一个，装满细沙，两手插入沙中，用力揉搓摩擦，次数不限，力疲而止。第二步功，将细沙换成粗沙，依前法练至随手而动，则第二步功告成。第三步功，将粗沙换成石子，再依前法练至随手而动，则朱砂掌功成。（郝心莲）

铁砂掌　武术传统功法之一。旨在增强两掌力量和硬度。其练法较多，均大同小异。练前备重约5千克铁砂袋一个（用帆布两层缝制），缚于方木凳之上，将洗手用药煎好备用。每日早晚行功。练时先将药汤温热洗手，洗后将手甩干，马步站于方凳之前，以掌摔劈砂袋，先掌心后掌背，两掌交替，反复进行。初练每次每掌各50下，每隔一月增加50下，直至一年后每次每掌500下，轻松自如，劲力浑厚，并无痛感，则功成。要点：每日早晚行功不可间断，初练用力亦轻，顺其自然。随着摔劈次数的增加，力量也不断加强。摔劈时精神集中，呼吸自然，气沉丹田。

（郝心莲）

铁头功　武术传统功法之一。属硬气功，旨在增强头部的力量和抗击打能力。练法：用软布缠头，外箍二层薄铁片，用头向墙壁或石壁上顶撞。顶撞时要运气凝神，集气、力于头。初练用力宜轻，速度宜缓，次数由少到多逐渐增加。一年后，将所缠布帛和铁片减少1~2层，如法再练。直至将头缠之物尽去，用头撞击石壁，头却安然无恙，则功成。旧时多为江湖艺人所习。（郝心莲）

铁裆功　武术中少林派功法之一。又名门裆功、金蝉功。系软功外壮，属阴柔之功。旨在增强阴肾部抗击打能力。习练之法：冥心静

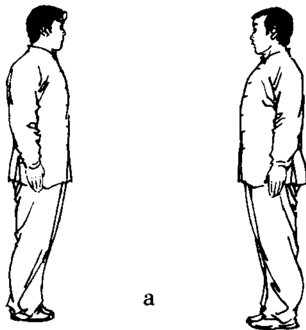
气，盘腿趺坐，排除杂念，精神内敛。然后，以意导气，下注于丹田，再运气上提，上下往返，周而复始，日行数次。初时感觉甚微，久之，丹田充实有力，则第一步功成。进而在运气的同时，以两掌交替拍打阴部，先轻后重，循序渐进。初时痛疼难忍，久之，渐不觉痛，则第二步功成。继而用力拍打，乃至以拳击之，亦不觉痛，则第三步功成。直至以拳脚相加皆无痛感，则全功告成。旧时多为江湖艺人所习。

（郝心莲）

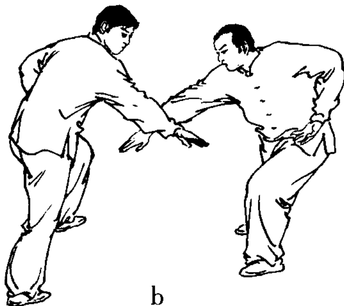
排打功　武术中少林派功法之一。属硬功外壮，阳刚之功。旨在使筋肉坚实有力，具有抗击打能力。初练用硬木做成约33厘米长、20厘米宽、5厘米厚木砖一块，以一手握砖排打身体各部。先从臂部排打，左右两臂交替进行；次排打腿部，亦左右交替进行；再排打胸腹，最后排打后肩部。每日早晚行功一次，每次各部位皆以排打百次为度。一年后，更换窑砖依上法进行。半年后，再换窑砖为铁砖或铁尺，亦依上法行功半年，则全身各部肌肉坚实有力，拳打脚踢亦不会受伤，则大功告成。排打时要与呼吸密切配合，一呼一吸排击一次。排击时屏住呼吸，每排击一下，吐气一口，然后再屏气再排击。未成年者不宜练此功。

（郝心莲）

磕臂功　武术传统功法之一。属八卦门。是习八卦掌者以套路演练过渡到技击实践，应招化打、克敌制胜的必由之路。通过磕臂功练习，不仅能增强实战意识和应变能力，还可以加深对八卦掌技击特点的理解，提高臂部的击打能力。其练法为：①右正下磕臂。甲乙二人相向，立正站立，甲在西，面向东；乙在东，面向西，甲乙二人相距约1米，目相互对视（图a）。甲左脚向左横迈一步，右脚不变，唯脚尖里扣，成左弓步；同时，右小臂由右向左向前横磕，与乙之右小臂相击，掌心向后，虎口向下；左掌屈肘回收，置于左肋处，掌心向上，虎口向外；目下视右小臂。与此同时，乙左脚亦向左横迈一步，右脚不变，唯足尖里扣，成左弓步；同时，右小臂由右向左向前横磕，与甲右小臂相击，掌心向后，虎口向下；左掌屈肘回收，置于左肋处，掌心向上，虎口向外；目视右小臂（图b）。②上步右上反磕臂。甲右脚向左向北迈一步，

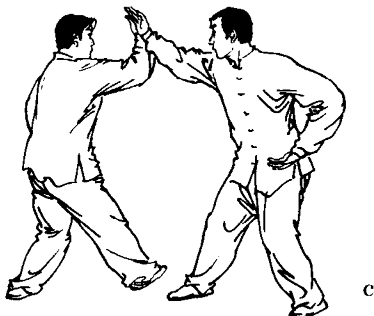


a



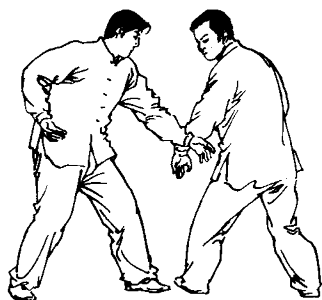
b

置于左脚东北方，距离左脚约66厘米，左脚不变；同时，右小臂向左向上绕一立圆，然后再向右向南反磕，与乙右小臂相击，掌心斜向里，虎口斜向后，高与头平，目视右小臂。与此同时，乙右脚亦向左向南迈一步，置于左脚西南方，距离左脚约66厘米，左脚不变；同时，右小臂左向上绕一立圆，然后再向右向北反磕，与甲之右小臂相击，掌心斜向里，虎口斜向后，高与头平，目视右小臂（图c）。③右下反磕臂。甲乙



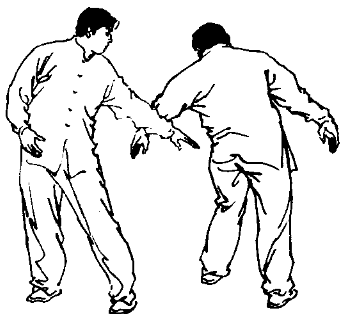
c

二人步型不变，甲右小臂由上向下反磕，掌心向里，虎口向前，左掌不变，目下视右小臂；与此同时，乙右小臂亦由上向下反磕，与甲右小臂相击，掌心向里，虎口向前，左掌不变，目下视右小臂（图 d）。④转身左下反磕臂。甲上体



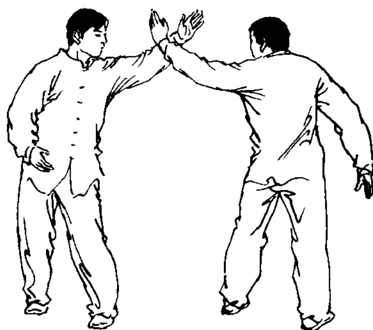
d

左转，右脚向西迈步，左脚向后向东退一步；左小臂随上体左转，向左后下方横磕；右掌屈肘回收，置于右肋处，掌心向上，虎口向外，目视左小臂。与此同时，乙上体亦左后转，右脚向东迈步，左脚向后向西退一步；左小臂向左后下方横磕，与甲左小臂相击，目下视左小臂（图 e）。⑤身后左上反磕臂。甲乙二人步型不



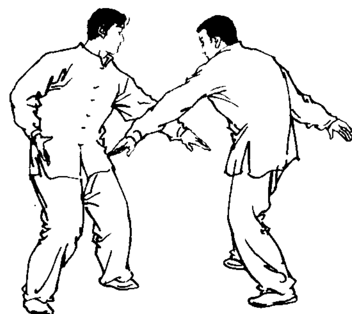
e

变，左小臂同时由下向上反磕相击，两掌心相对，两虎口均向后，两掌高与头平，目均视两小臂（图 f）。⑥退步左下正磕臂。甲左脚向后向北方退步，右脚不变；同时，左小臂向下向左向北直摆，然后再向南横磕，掌心向里，虎口向前；目下视左小臂。与此同时，乙左脚亦向后向南退一步，右脚不变；左掌小臂向下向左向南直摆，然后再向北横磕，与甲左小臂相击，掌心向里，虎口向前；目下视左小臂（图



f

g）。⑦上步左上反磕臂。动作与第二式上步右

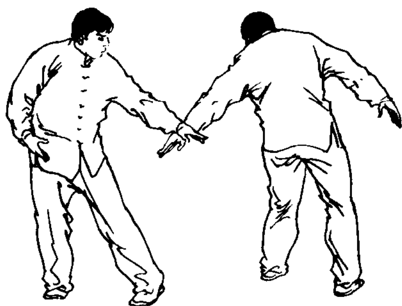


g

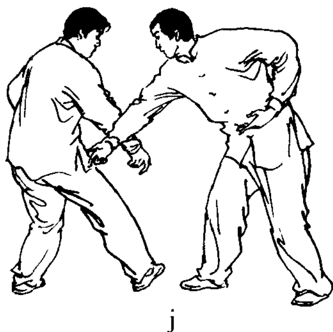


h

上反磕臂相同，唯方向相反（图 h）。⑧左下反磕臂。动作与第三式右下反磕臂相同，唯方向相反（图 i）。⑨转身右下反磕臂。动作与第四



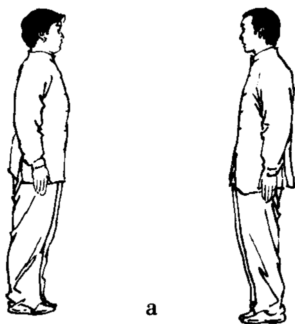
i


j

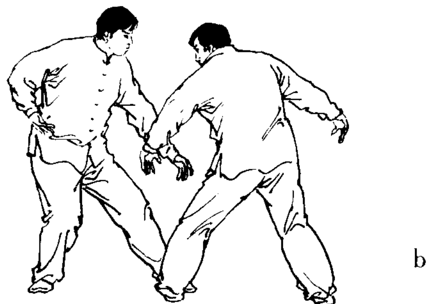
式转身左下反磕臂相同，唯方向相反（图j）。此式接下去则又回到开始时右磕臂动作。然后再过渡到左磕臂动作，反复练习。要点：甲乙二人练习时要求每个动作须同时进行，恰到好处，连贯协调，配合默契。两臂磕击快速有力，松沉灵活，切不可用拙力僵劲，要处处有弹性，时时含内劲，刻刻求变化。

（郝心莲）

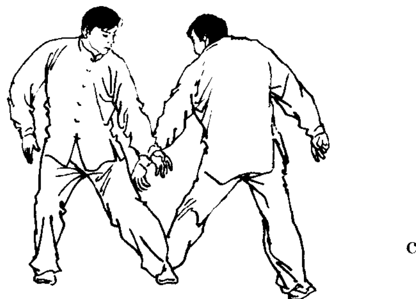
撞腿功　武术传统功法之一。属八卦门腿功。八卦掌古谱云："步如趟泥，行如流水，一步三腿，转身三腿，盘盘有腿，三十六截腿，七十二暗脚，处处藏腿。"撞腿功是八卦掌最基本的腿功，动作简洁，实用，易学易练，长期练习不但能增强腿部力量和抗击打能力，而且还可以锻炼身体旋转的灵活性，提高对腿法的理解和运用能力，更好的掌握腿法技能。练法为：①左前撞腿。甲乙二人相对立正站立，甲在西面向东，乙在东面向西，相距约1米，双目相视（图a）。甲身体略右转，右脚外摆顺直，左脚向前（东南）横扫；同时，乙身体亦略右转，右脚尖外摆顺直，左脚向前（西北）横扫，左小腿


a

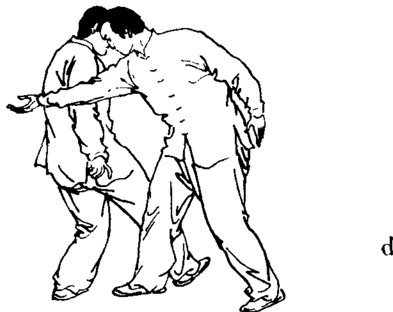
迎面骨与甲之左小腿迎面骨相撞击，目视左脚（图b）。②左右撞腿。甲左脚由左向后向右向


b

前绕一平圆，再向后倒扫；同时，乙左脚亦由左向后向右向前绕一平圆，再向后倒扫，与甲之小腿肚相撞击。右脚不变，目视左小腿（图c）。③转身右后撞腿。甲身体右后转，左脚向西


c

方迈一步，右脚随身体后转向后向南后扫；同时，乙身体亦右后转，左脚向右向东迈一步，右脚随身体右后转，向后向北后扫，与甲之右小腿肚相撞击；目视右小腿（图d）。④右前撞


d

腿。甲右脚由右向左向后绕一平圆，向前向北方向横扫；同时乙右脚亦由右向左向后绕一平圆，向前向南方横扫，右小腿迎面骨与甲右小腿迎面骨相撞；目视右小腿（图e）。⑤右后撞腿。甲右脚由右向左向前绕一平圆，再向后向


e

南倒扫；同时，乙右脚亦由右向左向前绕一平圆，再向后向北倒扫，右小腿肚与甲右小腿肚相撞击；目视右小腿肚（图 f）。此式接下去则又回到开始时的左撞腿动作，依次反复循环练习。初练用力要小，速度亦慢，以免受伤。动作配合须协调，快慢一致。久之腿部力量不断增加，动作进一步熟练，这时则要逐渐增加速度和力量。腿法也由低到高，再由高到低，上、中、下三盘腿法相间练习。（郝心莲）

捻指功 武术传统功法之一。旨在增强拇指、中指、食指、及腕部力量。练法：将食指、中指伸直并紧，拇指按于两指腹上，屈指转腕由里向外捻搓。左右手交替进行或同时进行均可。时间不定，有闲即练，不限次数，力疲则止。长期坚持，持之以恒，可收到明显效果，腕指力量倍增。是一种简便易行的增强腕指力量的方法。（郝心莲）

拔出功 武术传统功法之一。属阳刚外壮之功。旨在增强指、腕、臂的力量。见于《国术珍闻少林七十二艺练法》。练法：将直径约 10 厘米、长 2.7 米木椽一根埋入地下 1.3 米，夯实固牢。每日早、晚以手握椽，极力上拔，左右手交替进行。初练木椽不动，久之，木椽逐渐松动上移。练至将木椽全部拔出，而后更换铁棍，依法行功，亦能将铁棍拔出，则功成。

（郝心莲）

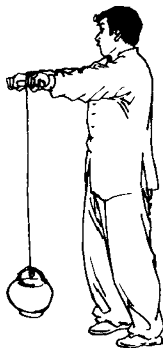
铁布衫 武术传统功法之一。系硬功外壮之术，旨在增强身体各部位抗击打能力。练习此功须循序渐进，持之以恒，方能取得预期效果。此功练法：先以软布束绕胸背数匝，以双手用力搓摩，然后展臂扩胸。如是早、晚各行功数次。夜眠以坚硬木板为床，意在使骨骼肌肉与床板相抗接，增加骨骼肌肉坚实度。经过长期磨练，骨骼筋肉逐渐坚韧，亦有一定的抗外击能力。嗣后，竖一单杠，下挖 2 米宽、3 米长一浅坑，铺细沙 66 厘米厚。每日早、晚于单杠上练习各种姿势，下杠时以上体肩、臂、背、胸、腹等部位向沙坑跌扑，每次跌扑两次为度。如是练习 3 年，将上体所缠之布除去，以木捶击之。击打时运气、凝神、敛力，早、晚行功不辍。3 年后，平日上体各部柔软如棉；待用时，运气敛力，则如铁石，任凭外力击打不会损伤。旧时江湖艺人多习之。

（郝心莲）

金钟罩 武术传统功法之一。为阳刚内壮之术，少林七十二艺中之上乘功夫。旨在增强身体各部的抗击打能力。练法：以旧布制成棰，周身捶之。每日早、晚各行功一次。初时甚痛，久之渐不觉痛，则换木棰。木棰击之而亦不觉痛时，再改换铁锤，至铁锤击之亦不觉痛时，大功告成。旧时江湖艺人及民间武师多习之。（郝心莲）

纸篷功 武术传统功法之一。属阳刚外壮之术，旨在增强臂拳之爆发力。先用废报纸或其他旧纸 10 千克，用细线绳捆扎成箱子状，即为纸篷。于纸篷正中系一条长绳作拉拽之用。再备一木桌（长约 6.6 米，中部留空 5 米，放入活板，可随意抽取），将纸篷放木桌一端。其练法如下：马步或高弓步站立，先以左手持绳，右手直拳对准纸篷猛击。左手遂将纸篷拉回原位，再击再拉，力疲而止，左右手交替进行。每日早晚行功各一次。初时纸篷移动甚微，久之则能应拳而出。练至轻松自如，毫不费力时，在纸篷中加铅，直至 30~50 千克，亦能应手击出。再将木桌中部活板抽出，将纸篷跃过空间击向木桌另一端，并能随手拉回，则纸篷功练成。旧时民间有人习之。（郝心莲）

绞棒功　武术传统功法之一。亦称“千斤棒”。该功旨在增强腕指的力量。是练习擒拿、中国式摔跤的基本功之一。取长50厘米、直径3.3厘米的白腊木棒一根，于木棒二分之一处钻一孔，用一根长约1.7米的细绳穿孔相系；另一头与所备用之砂袋或陶罐、铁桶相连，里面装细砂，重量以2.5千克为起点(逐渐增加)。其练法：马步或两腿叉步站立，两臂向前平举，两手握棒，距离与肩宽，以两手缓缓转动木棒使细绳缠绕于其上，将重物提起，至胸际再反转木棒使细绳慢慢松开，重物随之而下。如此反复行功，腕指力量不断增加。重量每10日增加0.5千克，加至15~25千克，则腕指力大增。



（郝心莲）

拔钉　武术传统功法之一。旨在增强腕指力量，故习擒拿术者多使之。其使法为：以10厘米普通铁钉30个分别钉入7厘米原木板中，然后以拇指和食指捏住钉头拔出。每日早晚一次，日久则指力倍增。

（郝心莲）

龟背功　武术传统功法之一。旨在增强背部力量和抗击打能力。属内功外壮之法。其练法为：盘膝而坐，闭目清心，息气凝神，气沉丹田。以两掌心紧按后腰部，先顺时针揉摩36次，再逆时针揉摩36次。然后，屈指内扣，拇指压于食指、中指上，以二指骨节向腰肌部击打，两手同时进行，各叩打36次。如是每日早晚各行功3遍，一年腰肾充实。继而以软木为棰，大小如拳，以捶击背腰，先轻后重，上下、左右依次排击，不留间隙。行功时运气于丹田，注于腰背。随功力增长，以铁锤换木棰，不断增强背部的抗击打能力。

（郝心莲）

揭蹄功　武术传统功法之一。又名就地十八滚，属地趟功夫。旨在增强抗跌摔能力，提高身体灵活性和跌扑滚翻技能。此功法内容繁多，系由各种不同的跌法组成。按其势有箭盘跌、盘腿跌、背跌、仰身跌、伏跌、扑跌、滚跌等。依其名为抢背、鲤鱼打挺、铁板桥、前空翻、后空翻、前筋头、后筋头、三盘落地、平地翻车等。每势跌法各有要求，总括为跌落时要符合人体运动规律和结构特点，以球体运动为技术核心，做到最大的自我保护，避免伤害事故。

（郝心莲）

鹰翼功　武术传统功法之一。旨在增强肩肘之力。备沙袋两个，每个重10千克，吊于房梁或木架上，两袋相距约1米，高与胸齐。练法为：马步站于两沙袋之间，两臂屈肘，两拳置于两乳处，拳面相对，拳眼向下。然后，两肘分别由下向上将沙袋托起，至力疲放下，休息片刻，依法再练。初练每次5组，每组5分钟，早晚各一次。每月每个沙袋增重2.5千克，至每个沙袋重3.5千克。每次练功从5组增至10组，每组5分钟增至10分钟时，则双臂之力及耐力超乎常人。进而练习臂肘之爆发力，其法如前，唯变上托为抛掷。　（郝心莲）

霸王肘　武术传统功法之一。旨在增强肘部的硬度和力量。见于《国术珍闻少林七十二艺练法》。其练法分二步。第一步：身体仰卧，两腿伸直，两手握拳，两臂屈肘以肘尖撑地，双脚后跟点地，上体及下肢悬空抬起。凝神敛气，呼吸自然，停留片刻，身体落下稍息。每日早、晚各行功一次，每次起落数10回，遂步增加，循序渐进。第二步：如上法身体侧卧，以一肘和一脚侧着地，上体及下肢悬空抬起，左右两侧变换练习。日久轻松自如，两肘坚硬有力。

（郝心莲）

泥馒头功　武术传统功法之一。旨在增强膀臂和掌指力量，通常见于八卦门派功法中。先用水和粘土搀麻筋和水做成1.5、2.5、4、6、

7.5、10、12.5、15千克泥馒头各两个。在未干时,两手五指分别抓捏其尖端部,留下五条指沟。待其干透后,即可按留下的指沟将泥馒头抓起,进行各种动作练习。由小到大逐渐增加重量,直至将15千克泥馒头两个拿在手中如弄弹丸,则功成。全套功法共分8式:预备式为上体直立,两脚并拢成立正姿势;两眼平视前方,舌舐上腭,心平气和,含胸拔背,全身放松。①开门见山。右脚向右横开半步,上体前俯,两手分别抓一泥馒头缓缓提起,置于大腿两侧,上体直立,目平视前方。继而两手屈臂沉肘,将泥馒头举至胸前。然后,两臂向前平伸,高与肩平,泥馒头底部向前,目视泥馒头。②身后撩阴。两手屈腕,由前向下,经身体两侧向后撩起。泥馒头底朝上,高与腰齐,置于体后。③大鹏展翅。两手由后、向下、向前收回置于大腿两侧,泥馒头底向下。然后两手分别向左向右侧平举,高与肩平,泥馒头底向外。④怀中抱月。两手分别由左由右向前环抱置于胸前,泥馒头底相对,高与胸齐。⑤怀抱琵琶。左小臂外旋,左手由前向左上方举起,泥馒头底朝上;右小臂内旋扣腕,置于小腹处,泥馒头底朝下。⑥冲天炮。两手伸臂上举,泥馒头底朝下。⑦右担山式。两手由上向下屈肘回收,置于大腿两侧。然后上体右转,右脚向右前方迈一步,屈膝下蹲,成右弓步;同时,右臂向前平伸,高与肩平,泥馒头底朝前;左手反臂向左后方撩起,泥馒头底斜朝上,目视右手。⑧左担山式。与右担山式同,惟方向相反。收式:上体直立,左脚向右脚并步靠拢,两手回收置于大腿两侧,平心静气,全身放松。

(郝心莲)

仙人指　武术传统功法之一。属硬功外壮之法,旨在增强指尖的戳击能力。练习此功,用力先轻后重,先慢后快,循序渐进,精神集中,气沉丹田。练法分为三步:第一步,备草纸或废报纸百张,钉在墙壁上,高与胸齐。而后,面对墙纸开步站立,两手五指并拢,以指尖向墙纸戳击,左右连续进行,次数不限,力疲为止。每日早晚各练一次,如是练至将草纸戳透,则第一步功成。第二步,将草纸换成木板,依前法练至将木板戳陷,则第二步成。第三步,将木板换成石板,亦依前法练至将石板戳陷,则全功成。旧时江湖艺人及民间武师亦有习者。

(郝心莲)

螳螂爪　武术传统功法之一。属硬功练法。旨在增强掌缘与腕部力量。盖因此练法如螳螂之利爪砍物,故名螳螂爪。又称砍掌、少林砍手。其练法分为三步功:第一步功,将20~30块砖叠摞,以10厘米厚麻纸裹铺其上缚紧,马步站于砖前。两臂屈肘置于两肋侧,两掌五指并拢,一掌屈腕上挑至指尖朝上为度,然后以掌缘向下砍击,左右两掌交替进行。每日早晚各行功一次。初练每掌各砍击100次为度,逐渐增至500次。一年后,一掌能将麻纸所裹之砖大部分击碎,则第一步功告成。第二步功,将砖取掉2块,增加麻纸10厘米厚,依上法练习。麻纸渐增至1米厚,一掌亦能将该砖击碎,则第二步功完成。第三步功,即死劲活用之法。取瓦一片直竖地上,下用两砖抵夹,以免跌倒。然后,以掌砍之。初练瓦不碎而倒地,经过一段时间,瓦碎数片倒地。再经过一段时间苦练,瓦能依掌力所击处飞出一块。直练至砖瓦应手而碎,则大功告成。

(郝心莲)

合盘掌　武术传统功法之一。旨在增强腕指力量。此功简便易行,效果明显,至今民间仍有人练习。练法:取竹筷34根,集为一束,两头用细绳捆紧。两手各握一端,用力扭拧旋转。拧转时两手用力相反,力疲稍息。继以两掌相向,紧夹竹筷中部,用力搓摩。久之,腕、指力量不断增加,竹筷为之弯曲断裂,则易竹筷为铁筷。依法练习。

(郝心莲)

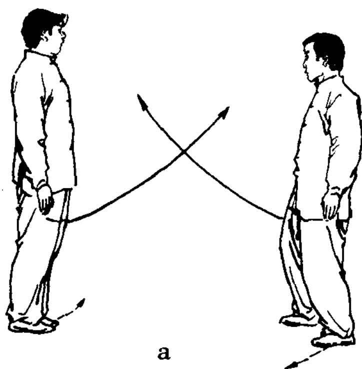
跑板　武术传统功法之一。旨在练习轻身和两腿脚的攀登能力。练法为:先备一块长5米、宽60厘米、厚13厘米木板,斜靠于墙壁

上，初始斜度为45度。练习时人距木板3.3米处起跑，沿木板而上。每日早晚各10次，随着功夫的增长木板斜度逐渐变小，直至木板几近直立，然后取掉木板沿墙壁蹬行。练时木板要固定稳牢，精神贯注，身法轻灵，步法敏捷，胆大心细。 （郝心莲）

跑桩 武术传统功法之一。属轻功功法。旨在训练下肢的灵活性、稳定性和纵跳能力。练法：以直径3.3厘米、长66厘米平头木桩30根排成直行，分别钉入土中33.4厘米，每桩间距82.5厘米，用脚尖踩桩往返跑行。每日早、晚各练一次，每次跑行10个往返。习练时要求全身放松，轻灵自然，精神集中，气往上提。

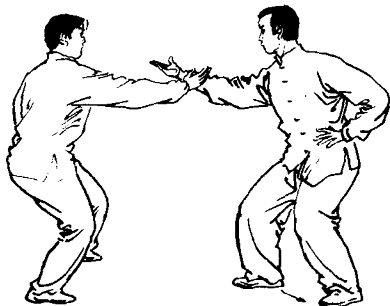
（郝心莲）

撞掌功 武术传统功法之一。属八卦门。此功由八卦掌的基本掌法里撞、外撞组成，旨在提高功力和技击能力的二人对练。其方法简明扼要，朴实无华，简中寓繁，实中藏变，充分体现八卦掌的技击特点。练法为：①预备式。甲乙二人相对站立，甲居西面东，乙居东面西，相距约1米，目相互对视（图a）。②右里撞掌。甲左脚向左（向北）横迈一步，右脚不变，两腿屈膝下蹲成马步；同时，右掌小臂外旋，



a

由右胯傍向前向左平撞，掌心向上，虎口向外，置于身体正前方，高略低右肩；左掌屈肘置于左肋处，掌心向上，虎口向外，目视右掌。与此同时，乙左脚向左（向南）迈一步，右脚不变，两腿屈膝下蹲成马步，右掌小臂外旋，由右胯傍向前平撞，与甲之右掌腕相击，掌心亦向上，虎口向外，高略低于右肩；目视右掌（图b）。③右外撞掌。甲右脚向左迈一步，移至左脚内侧，脚跟提起，脚尖点地，成寒鸡步，左脚不变；同时，右小臂内旋，右掌向下向左（向

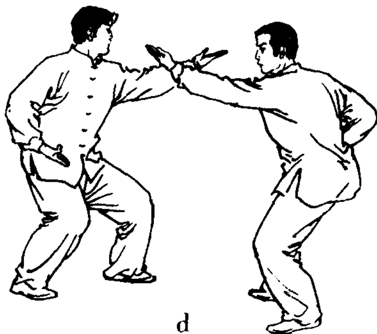


b

北），再向上绕一立圆，向右（向南）平撞，掌心向下，虎口向里，高略低于右肩，左掌不变，目视右掌。与此同时，乙右脚亦向左迈一步，移至左脚内侧，脚跟提起，脚尖点地，成寒鸡步，左脚不变；同时，右小臂内旋，右掌向下向左（向南），再向上绕一立圆，向右（向北）平撞，与甲之右掌腕相击，掌心向下，虎口向内，高略低于



c



d

右肩；目视右掌（图 c）。④左里撞掌。与右里撞掌相同，唯方向相反（图 d）。⑤左外撞掌。与右外撞掌相同，唯方向相反（图 e）。要点：甲乙二人要配合默契，动作协调一致；用力由轻到重，劲力完整，循序渐进，反复练习，练习次数可随意控制。（郝心莲）

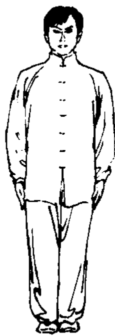
穿帘功 传统武术中轻功练法之一。见载于《国术珍闻少林七十二艺练法》。练法：在沙坑四角各钉一木桩，以粗绳结成网状紧系于木桩上，其大小如双人床，网离地面 1 米．练功者站立高处向前下方纵身跳跃，形如飞燕穿帘状。旧时多为江湖艺人所习。（郝心莲）

铁板桥 武术传统功法。属硬功特技。旨在练习腰背力量。练法为：将头足分别置于条凳上，使身悬空，负以重物，如架桥之铁板。故名“铁板桥”。多见于江湖艺人之演艺。

（郝心莲）

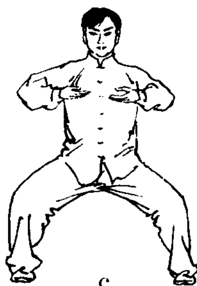
内壮功 武术功法类别之一。亦称“内功”或“富力强身功”。《太极拳法实践》有：“其专至锻炼脏腑、神经、感觉，所谓精气神者为内功。”之说。泛指习武者通过专门的训练方法和手段，对人体内在的精、气、神及脏腑、经络、血脉等的修炼功法，以达到精足、气壮、神明、内脏坚实，经络血脉通畅内壮外强之功效。内壮功大致可分为静卧法、静坐法、站桩法和鼎桩法等四大类。（叶 伟）

内壮增力功 武术运动中进行内功修练达到内壮外强的功法之一。练法如下：①预备式。面南背北，立正站立，两臂自然下垂，五指并拢，掌心贴靠大腿两侧；两眼平视前方（图 a）。要点：心平气和，全身放松，排除杂念，精神内敛。②右脚向右开一步，左脚不变，两腿屈膝下蹲成马步。同时，两掌小臂内旋屈肘置于左右两胁处，掌心向下，虎口撑圆，拇指向后，其余四指斜向前；目平视前方（图 b）。要点：含胸拔背，直颈竖项，下颌内收，闭口咬牙，舌抵上腭，丹田后吸，提肛裹臀。用鼻孔作均匀呼吸，一呼一吸为一次，24 次为止。③步型不变，两掌翻转，小臂外旋屈肘，两掌徐徐向上托举至下颌处，两掌心向上，掌背向下，虎口向外，两掌五指略分；目下视两掌（图 c）。要点：两掌如托一圆球徐徐上升，同时向上提气作深吸气。


a

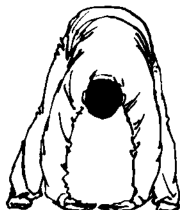
④步型不变，两掌由内向外翻转向前徐徐推出，两掌心向前，虎口相对，五指


b

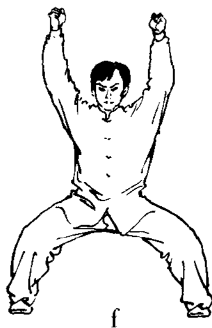

c

均向上，高与肩平；目平视前方（图 d）。要点：沉肩垂肘，气沉丹田，敛臀提肛，呼吸 12 次。⑤上体前俯，两掌随身体前俯转腕翻掌向下抄捞，置于两脚之间，离地寸许，两掌背向下，掌心向上，虎口向外，五指相对，目视两掌（图 e）。要点：全身放松，随身体前俯两掌向下抄

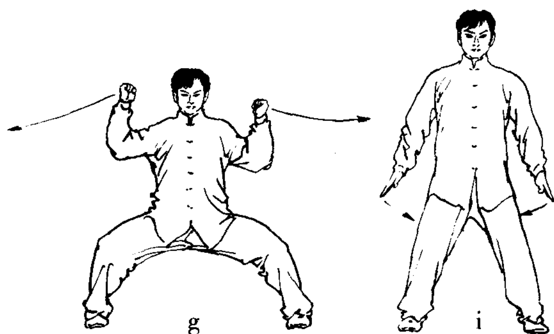

d

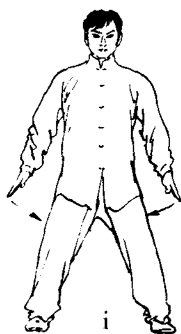

e

捞，徐徐呼气。⑥上体直起，两腿屈膝成马步；两掌转腕翻掌抓握变拳由下向上徐徐举起，两拳心相对，虎口向后；目平视前方（图 f）。要点：意念两掌将大地抄起上举，随两拳上举徐徐吸气。⑦身法步型不变；两臂屈肘徐徐下垂，两拳不变，高与耳齐；目平视前方（图 g）。要点：意念随两拳而动，徐徐呼气。⑧身法步


f

型不变；两拳变掌，左掌向左，右掌向右徐徐伸开，两掌上托，掌心向上，虎口向后；目平视前方(图 h)。要点：虎口撑圆，两掌如擎天，掌心涵空，意念劳宫穴，呼吸 36 次。⑨身体重心提起，两腿直立；两掌翻转，小臂内旋徐徐向下置于大腿两侧，虎口向前，五指向下，相距大腿约 30 厘米左


g

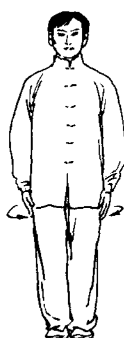

i

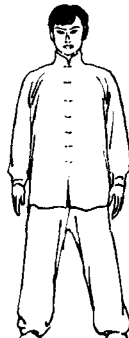

h


j

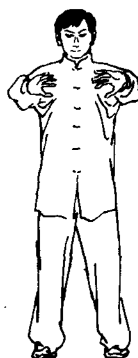
右；目平视前方(图 i)。要点：意念顶天立地，徐徐呼吸 9 次。⑩右脚缓缓向左脚靠拢并步；左右两掌徐徐回收，置于大腿两侧，掌心向内，虎口向前；目平视前方，收式(图 j)。要点：呼吸均匀，心平气和，全身放松，目光回收，精神内敛。 (郝心莲)

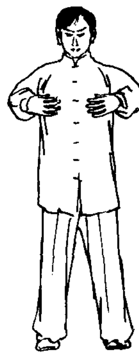
混元导气功 武术运动中内功修炼功法之一。旨在激发人体内在潜能，提高人体的能力。该功宜早、晚进行，每日早、晚各一次。练法如下：①预备式。面南背北，并步站立；两臂自然下垂，两掌拇指贴靠大腿两侧；虚颔竖项，舌抵上腭，排除杂念，心平气和；目平视前方(图 a)。②左脚向左迈半步，两脚距离与肩宽；两臂内旋 180°，两掌心向外；两眼微闭，同时默想膝关节放松，由脚跟到脚掌、脚趾、全脚放松(图 b)。③上体不变，两臂由大腿两侧向前向


a


b

上徐徐平举，至水平位时，屈腕使五指尖相对，两掌心向前，两臂伸直，高与胸齐(图 c)。④两掌由外向内翻转，五指相对，掌心向里，拇指微向下扣，两臂弯屈呈抱球状；身体姿势不变。默想掌指放松，全身放松。此式保持 20 分钟接练下式(图 d)。⑤两肘内合两掌坐腕，掌心相对，

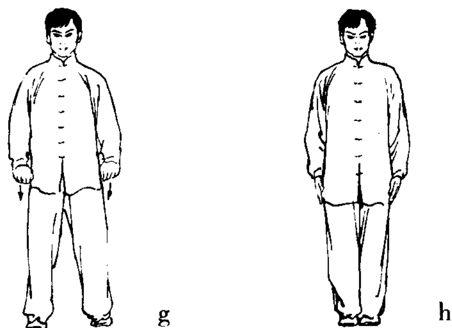

c


d


e


f

掌指放松，两臂微内含；身体姿势不变，意念不变，保持20分钟（图e）。⑥收功。两臂内旋，掌心转向下（图f），由前向下向后徐徐收回，握拳置于大腿两侧；左脚回收置于右脚里侧，两脚并步；两拳徐徐松开，五指自然下垂；两



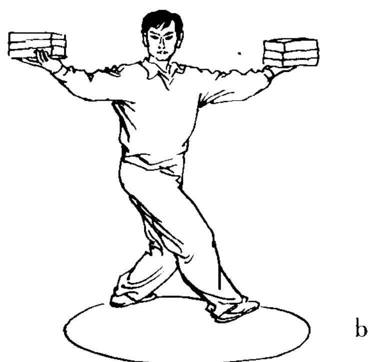
目慢慢睁开（图g、h）。然后以两掌摩擦面部、颈部、上肢、下肢，周身放松，即收功毕。

（郝心莲）

负重转掌功　武术传统功法之一。属八卦门功法，目的在于增强肩、臂、腕、指和腿部力量。练法有二种。①单换负重转掌。与八卦掌套路练习中单换掌相同，只是增加了负重。首先准备两只砂袋，大小与书包同，内装石沙或铁砂。以棉绳作砂袋口绳，长约66厘米，宜粗不宜细，以免勒伤手指。砂袋重量可依据臂力而定，不能过轻或过重，轻则效果不大，重则不易承受，亦影响动作质量，欲速而不达。随臂力不断增强，沙袋重量也可不断增加。有条件者制成重量不等的金属圆球（如2.5千克、5千克、7.5千克、10千克、



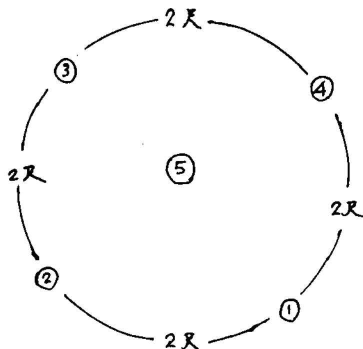
12.5千克、15千克）多对，既可练功，又可作为八卦掌之独门器械。沙袋或金属球制好后，即可进行练功。练时将沙袋或金属球的系绳分别套在两掌拇指之上，按转掌要求，绕圆行走左右互练（图a）。②双托负重转掌。与八卦掌套路中之双托掌相同，只是增加了负重。负重物可因地制宜，因陋就简，以



砖块、水泥块、沙袋等均可。将以上任何一种重物放在两掌之上即可练习，重量要与臂力相适应。逐渐增加重量，循序渐进（图b）。每日早晚练习，要求与八卦掌练法同。

（郝心莲）

巧站梅花桩　武术传统功法之一。旨在增强腿部力量和足下功夫。练法为：备5根长2.33米、直径6.6厘米木椽，分别埋入地下1米，形成66厘米见方的梅花形，每根木椽相距66厘米，一根置于正中间。桩头以铁圈箍紧，



以防破裂。练习时挺胸塌腰，两腿屈膝下蹲成马步，站于木桩上；两臂前伸，两掌交叉，右掌在上，左掌在下，置于身体前方，目平视两

掌。初练以脚心站桩，30日后换以脚跟站桩；再30日后再以前脚掌站桩，亦站30日。初练每次站15分钟，每10日增加3分钟，直至增加到30~40分钟。3个月后，开始作换步站桩练习，以前脚掌着力，换步线路以桩的编号行进，每隔5分钟一换，逐渐过渡到一站即换。一年后，进而习练跑桩，跑桩分前进、后退、左转、右闪。并结合拳中身法、步法随机而行。久之行进自然灵活，如履平地。

（郝心莲）

八段锦　养生导引功法。由八节动作组成，故名。是中国具有悠久历史的一种导引功法。早在宋代已有流传。洪迈《夷坚志》载："政和七年，李似矩为起居郎，……尝于夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。"南宋人曾慥所辑《道枢》一书中载有八段锦要诀。八段锦在流传过程中，不断发展形成了多种练法。以动作和特点划分，有坐式、立式两种。坐式八段锦又称"文八段锦"。明王圻《三才图会·八段锦修真图》所载其八段动作：叩齿集神、摇天柱、舌搅漱咽、摩肾堂、单关辘轳、双关辘轳、按天按顶、钩攀。立式八段锦，又称"武八段锦"。其动作名目系采自曾慥《道枢》。清光绪时，有无名氏改编，其八段动作为：两手托天理之焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，背后七颠百病消，攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。近代人王怀其亦著有八段锦一书，所载八段动作与清人所作大同小异。

（郝心莲）

峨嵋十二桩　养生功法。亦称峨嵋桩气功。分为：天字桩、地字桩、之字桩、心字桩、鹤翔桩、游龙桩、旋风桩、拿云桩、大字桩、小字桩、幽字桩、明字桩等十二桩。练法：先练架子，次练呼吸吐纳，再练内景气脉运行。其特点和要求是圆空法生，神与桩合，动静相间，由动归静，以静制动，调整气脉，协调阴阳。

（郝心莲）

意拳站桩功　站桩功法之一种。是王芗斋根据"形意拳"的站桩功法总结演变而来。曾名养生桩、浑元桩。练习该桩要求心神安祥，摒除杂念，神不外溢，力不出尖，意不露形，形不破体。神态要轻松自如，蓄意要深憨雄浑，力量要稳准虚灵。还须注意四容五要：即头直、目正、神庄、声静；恭、慎、意、切、和。练法：①预备式。两腿自然开立，膝微屈，两脚八字形分开，与肩同宽，敛臀正脊，含胸拔背，双手反背贴于腰部，双目轻闭或半开半闭，自然呼吸2~3分钟，使思想逐步集中，再自上而下全身放松3分钟，然后做以下各式。②提抱式。两脚八字形分开站立，宽与肩齐，全脚掌着地，平均用力，将全身力量置于脚掌稍后处。两膝微屈，上体保持正直，臂半圆，腋半虚，肩稍后张，使心胸开阔，呈虚灵挺拔之势。两手指尖相对，相距30厘米左右，置于脐前下方，掌心向上，有如怀抱一大气球。全身放松，松而不懈。头正或稍后仰，目闭或自然睁开，嘴微张，保持似笑非笑的状态。③扶按式。两臂稍抬起，手指分开稍弯屈置于脐际斜前方，掌心朝下，有如扶按在飘浮水中的大气球上。其他均如提抱式。④撑抱式。两臂抬至胸前，松肩垂肘，两掌置于胸前相距33厘米，手指分开，掌心向内作抱球状，或掌心向外作撑物状。其他均与提抱式同。⑤分水式。两臂稍弯屈，向左右侧自然伸开，两手保持在脐横线以下，手指分开，掌心向下有如分水。其他均与提抱式同。⑥休息式。第一式，双手以掌背贴于腰部，或将双手插入上衣袋内，拇指露出，其他均如提抱式。第二式，两臂抬起，两肘弯屈，搭扶在相当于胸高的栏杆上；两脚前后开立，相距约四横指，前脚满掌着地，后脚尖自然点地，两脚不定时轮换。第三式，臀部轻靠桌边，作第一式或提抱式，或双足并立，脚跟提起，双手插入上衣袋，大拇指露出。第四式，手扶桌或椅背，右手手背贴腰，左手自下垂置于左胯傍，左脚在前，全脚掌着地，左腿直立或微屈；右脚在后，右腿自然弯屈，足跟微提，有似走未走之意；或以足尖为轴，缓慢自然转动，头微左歪，全身重量主要放在左侧，使右侧

处于松弛舒展状态，如是左右（手）、前后（脚）作不定时的轮换。此功每天可练习二、三次。初练时每次10分钟，逐步延长到40分钟左右。这套功法除站式桩法外，尚有坐式、卧式、行走式、半伏式等桩法。这套功法有助于防治神经衰弱、高血压、青光眼，对溃疡病、肝病、关节炎也有一定的功效。　　（郝心莲）

内家八桩　武术传统内功桩法之一。又名“浑元八桩”。其式取诸葛亮“八阵图”之意立名，分别为天门桩、地门桩、风门桩、云门桩、龙门桩、虎门桩、鸟门桩、蛇门桩。另有起式和收式之无极桩。桩有奇正、阴阳、攻守之分。天、地、风、云四桩为正法，属阳桩，主攻；龙、虎、鸟、蛇四桩为奇法，属阴桩，主守。阳桩以练气、练劲为主；阴桩以练目、练神为要。其各桩练法依次为：

无极桩　属阴阳相交，承启诸桩首尾之式。两腿自然开立，全身松静自然，呼吸均匀深长。其歌诀曰：“阴阳相合，精聚神凝；平心和气，吐浊纳清。”

天门桩　两腿自然开立，两掌呈仰掌托于体前下方，掌心微内倾，似有气息隐隐相通。吸气时脚趾抓地，意注脚心；呼气时意注掌心。要求做到“五心相印”，内气互应。歌诀曰：“双手托天神爽朗，周身松沉意注掌；丹田气向四梢运，两手起时石难挡。”

地门桩　两腿自然开立，两臂微屈前伸，两掌心相对，虎口向上，置于体前下方，意守劳宫。深吸气后即闭气，至满闷时以鼻呼气，同时意念气似从掌心缓缓而出。此式以练气为主。歌诀曰：“两掌似按地，吸足而后闭；气满即须吐，莫忘自然意。”

风门桩　两腿自然开立，两掌向前平推，肘微屈，掌心斜向前，以意注暗劲于锐骨（尺骨小头），劲似发未发。歌诀曰：“性刚如风急，卷地向上起；意注锐骨端，劲大似霹雳。”

云门桩　两腿自然开立，两臂屈肘环抱于胸前，掌心与乳中相对，两肘下垂，意护心窝、胃脘和肋腋。继而半蹲，全身松沉，两手似抱彩云。心静意专，渐至“心手两忘”的境界。歌诀曰：“两手抱云，柔极而刚；守我内门，无敌能伤。”

龙门桩　两腿自然而立，膝微屈，一臂直侧上举，另一臂屈肘置于胸前，两掌心均向下，目视前手。吸气意注前手，呼气意注后手。该式又称“长短手”，取长短互相之意，习练不分左右。歌诀曰：“双龙缠绕，长短相护，左趋右避，贵乎神速。”

虎门桩　两腿自然开立，膝微屈；两手呈虎爪形置于体前，高略低于肩，屈肘稍外撑，掌心向前。吸气意想内收，呼气意念发放，内运螺旋劲。歌诀曰：“手似虎爪目似灯，因敌取势在得横；能识侧翼与当口，一腕转则赛虎猛。”

鸟门桩　两腿自然开立，膝微屈，提踵；两臂侧平举，掌心向上，肘微屈。吸气自然平缓，呼气意注双臂。歌诀曰：“脚点地，肱贯气；臂双展，似鸟飞。”

蛇门桩　两腿自然开立，屈膝半蹲，重心稍后；两臂后摆，肘微屈，手心斜向上；胸微含，腹微收，背稍拔，身躯略呈弓形。歌诀曰：“蹲身婉如蛇屈，常记首尾相救；一旦背脊着地，脚起蹬翻硕牛。”　　（郝心莲）

易筋经十二势　导引功法。被视为少林拳术内功修炼主要功法之一。初见于明代晚期，流传清代。《易筋经》载有其动作图势名称及动作要诀。十二势的名称依次为：韦驮献杵第一势、韦驮献杵第二势、韦驮献杵第三势、摘星换斗势、倒拽九牛尾势、出爪亮翅势、九鬼拔马刀势、三盘落地势、青龙探爪势、饿虎扑食势、打躬势、掉尾势。　　（郝心莲）

养生·保健功　武术功法之一。古称“养生功”，现称“保健功”。养生·保健功是以中医理论为依据，从生命整体观来调整阴阳，促进精气神的生化，从根本上提高身体素质，改善人体内环境的一种功法。它注重对人体内经络、脏腑的气化反应，以祛病延年、养生保

健、开发智能为宗旨。 （叶 伟）

彭祖导行术 古代养生导引功法。据说传自彭祖，故名。是一套以卧式为主的医疗保健功法。全套共10节。前7节为引肾、引脾、引腹、引腰脊、引心肺、引五络之气、引肺；其余3节包括出声导引调息法一节，牵膝愈腰痛、转足复诸劳两节。每节以5息为一次，连做5次，全套共250息。宜在夜半至鸡鸣或天大亮时，于清静居室，松衣解带，卧床行功。前7节练法是，使以意念纳入的“内气”进入患病的脏腑或肢体筋骨内，并感觉脏腑中有“内气”后，再以意念收“内气”引致患处，以治其疾。据《云笈七签》载：“长引吸而咽之，存入所患之脏腑。……觉其脏中有气，乃存其气攻于所苦之处。”出声导引调息法，是在呼吸过程中，呼气发声以声助气。《备急千金要方》引彭祖论曰：“呼法，鼻中引气入，口中吐气出，当令声相逐，呼字而吐之。” （郝心莲）

老子按摩术 古代养生功法。是一套托名老子李耳的锻炼方法。初见于唐代名医孙思邈《备急千金要方·养性》，后又见于明人高濂《遵生八笺》，其名为“太上混元按摩法”。全套包括捺髀捩身、捻髀扭肩、抱头扭腰、抱头托膝、曲腕挽肘、两手反捉、摩扭指、捺脚、捩足、振脚、推天托地、左右排山、捩脊等40余节。

（郝心莲）

五禽戏 古代导引术。模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作形态的一种导引方法。东汉末年著名医学家、养生家华佗创编。《三国志·魏志·华佗传》：“佗语普曰：……吾有一术，名五禽之戏：一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡汗出，因以著粉，身体轻便而得食。”宋张君房辑《云笈七签》所载“五禽戏”内容为：“虎戏者，四肢距地，前三掷，却二掷，长引腰，乍却，仰天即返；距行，前却各七过也。鹿戏者，四肢距地，引颈反顾，左三右二；左右伸脚，伸、缩亦三亦二也。熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七；蹲地，以手左右托地（各七）。猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下各七；以脚拘物自悬，左右七；手钩脚立，按头各七。鸟戏者，双手立，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，（左）右二（各）七；坐伸脚，手挽足距各七，伸缩二臂各七也”。据传说华佗“五禽戏”的具体动作早已失传。所传世者，系后人根据华佗所言文字记载编撰。 （郝心莲）

二十四节气法 养生导引按摩功法。又称二十四气修真图。撰编者不详。明王圻、王思文《三才图绘》收载。该功法以一年中的二十四个节气为序，共二十四个图势。每个图势代表一个节气。按节气、时间进行不同姿势、不同部位的导引按摩，运气行功。并说明所主治的疾病以及对身体各器官的作用。该功法图谱清楚，绘制形象生动，文字简明扼要，为不可多得的导引资料。 （郝心莲）

祛病延年二十势 养生保健功法。著名武术家王子平在继承“五禽戏”、“易筋经”、“八段锦”、“少林内功”等的基础上于1958年创编。这套功法将传统的吐纳呼吸、肢体导引、中医经络、穴位按摩融为一体，即可内修五脏、六腑，又可外练四肢百骸，是一套内外兼修的保健功法。其20式依次为：吐故纳新、幼鸟受食、大鹏压嗉、左右开弓、双手举鼎、摘星换斗、前伸探海、回头望月、风摆荷叶、转腰推碑、掌插华山、白马分鬃、凤凰顺翅、巧匠拉钻、云手转体、左右下伏、白鹤转膝、屈膝下蹲、四面摆踢、虚实换步。 （郝心莲）

站桩功 武术传统内功功法之一。一种躯体四肢保持一定姿势的站式静功。在传统武术流派中，都有各自不同的站桩功法。这些功法，主要取自于各拳种的基本步型、步法。以站桩作为建立“动力定型”的练习手段，内可调息理气，外可壮力固本，式正招圆。桩法姿式的高低有上盘（膝关节微屈）、中盘（屈膝度介于上、下

盘之间)、下盘(屈膝蹲至与大腿接近水平)之分。站桩功练时要求姿势准确,精力集中,形、意、气、力四者有机配合,相互作用,浑然一体。近年来,站桩功被单独作为一种简单易行的强身保健功法,得到广泛的推广。

(郝心莲)

无极功 武术传统功法之一。系养气敛神,内强外壮之桩功。练法:悬头竖顶,舌舐上腭,呼吸自然,津液下咽,含胸拔背,意守丹田,目平视前方;两腿伸直开步站立,两脚距离与肩宽;两臂自然下垂,两掌五指微分,劳宫穴涵空,虎口向前。每日早、晚各行功一次,每次30~50分钟。日久内气充盈,升腾运转,劲力顿生,内强外壮,集于一体。

(郝心莲)

武术管理制度

武术管理体制　为加强对武术工作的领导而建立的组织机构及制定的各种规章、制度和措施的总称。1911年辛亥革命以前,历代封建王朝没有设立专门管理武术工作的组织机构,亦没有专为武术制定的规章、制度。辛亥革命以后,中华民国时期,武术工作由中央国术馆主管,并建立了自上而下的各级国术馆体系,主管武术工作,如组织竞赛、培训武术人才、编印武术书刊等。但由于国民党政府并不真正重视武术,中央国术馆最后变成了以培训武术与体育人才为主的机构——国立国术体育专科学校。

1949年中华人民共和国成立后,为加强对武术工作的领导,国家体委设立了武术科(后改为武术处、国家体委武术研究院、国家体委武术运动管理中心),对全国武术工作实行行政管理,制定武术的各种规章、制度,组织武术竞赛,开展武术的挖掘整理及武术的研究工作,编印武术竞赛套路,制订与执行武术在国内外推广的计划等。同时在各省(直辖市、自治区)建立相应的武术馆(院),形成一个自上而下的武术行政管理体系;并在中华体总下设立全国性的群众武术组织——中国武术协会,在各省、市、县、基层组织及各行业建立武术协会、武术研究会、武术馆(校)及辅导站,形成了一个自上而下的群众体育组织体系。上述组织机构协助政府行政部门开展对武术工作的组织管理,使中国武术工作进入了一个前所未有的繁荣兴旺的新时代。

(周荔裳)

中华民国时期武术管理体制　民国时期,主管武术的中央行政机关有教育部、中央国术馆两个机构。1927年,国民政府为统一管理全国武术,在南京创设了中央国术馆,并相应建立了各级国术馆,形成了一个自上而下的国术行政管理组织体系。

1932年以前,体育(含国术)由教育部社会教育司主管。1932年以后,经教育部举行的全国体育会议提议,并经核准在教育部次长下设全国体育委员会,指导全国体育(含武术)研究及行政管理,计划全国体育设施,督促各级行政机关实行体育计划,审核各级学校体育课程及成绩,审核各种体育机关的组织及计划或报告,审核体育界工作人员的资格,编制及审查全国体育预算等。

(周荔裳)

中央国术馆　中华民国时期主管国术的中央行政机构之一。1927年成立,初称国术研究馆。"以提倡国术,增进全民健康为宗旨。"其任务是:①研究中国武术与体育;②教授中国武术与体育;③编著关于国术及其他武术之图书;④管理全国国术事宜。该馆设理事会,由该馆发起人中公推9~11人组成。第一届理事会由冯玉祥任理事长。理事会的职责是:推举馆长及副馆长,决议该馆预算、决算及其他经馆长交议的事项和全国国术体育事宜。该馆设教务、编审、总务3处。教务处掌理研究和教授国术事务,编审处掌理编著关于国术及其他武术图书,总务处掌管文牍、经理等事务。

中央国术馆成立后,1929年公布了《省市国术馆组织大纲》、《县国术馆组织大纲》等,各省市国术馆纷纷成立。至1933年底,已有北平(今北京)、上海、青岛、江苏、四川、浙江、河南、山东等24省、市建立了国术馆,县级国术馆也建立了300多所,许多区、村也设立了国术社,从而形成一个自上而下的国术馆系统。

根据《省市国术馆组织大纲》第八条,"省市国术馆正馆长应推各省市主席、市长兼任的要求,不少国民党军政要人如:何键、白崇禧、刘湘、邵力子、傅作义等均成为省市国术馆馆长。

1927年以前,国内没有一个具有一定权威性的掌管武术的政府行政机构。1927年,由

张之江、纽永建、蔡元培、孔祥熙、何应饮、于右任等26人发起成立国术研究馆，公推张之江为馆长，并将海外华侨捐款拨为开办费。建馆后，李景林任副馆长。该馆隶属国民政府，经费由政府拨助。国术研究馆初建时，馆长之下除设秘书和事务人员外，教务方面分设武当、少林两门，门下设科。1928年7月，国术研究馆改称中央国术馆，为消除门户之见，取消两门制，设立教务，编审、总务3处。

中央国术馆教务处下设教授班和练习班。教授班学员由各省市国术馆保送，也有直接招收的；学制3年，每期学员不超过60人；学员需具备一定国术基础，并具有中学文化程度，全部享受公费待遇。练习班学员由当地招收，自备食宿，成绩优异者可升入教授班。教授班主要课程有理论课和技术课两大类。理论课有国术源流、国术规则、弓箭学及文化课；技术课有单练（含各拳种流派的拳术和器械套路）和对抗（含摔跤、散手、拳击、武术长短兵、日本式劈刺术等）。在教学上采取兼收并蓄、同传各门的方针，对继承和发展传统武术，培养一专多能的武术人才作出了一定的贡献。

编审处出版有《国术周刊》、《国术季刊》、《国术特刊》等刊物及《少林武当考》（1930）、《六合潭腿图说》（1933）、《形意母拳》（1930）、《七星剑图说》、《太极正宗》（1929）、《青萍剑》（1931）、《形意拳械教范》（1928）、《查拳图说》（1929）等著作，在发掘、整理和研究武术方面发挥了一定作用。

中央国术馆曾于1928年和1933年举办两届国术国考，为武术步入现代体育竞赛进行过尝试。1929年和1930年两次派员赴日本，考察日本武技并学习柔道和剑道。1933年组团赴两广、香港、福建表演，宣传武术。1935～1936年，组团出访菲律宾、新加坡、马来西亚等国。1936年派员随“中华赴欧考察团”赴德国，在第11届奥运会上表演宣传中国武术。日本侵华后，该馆及所属各级国术馆均先后停止活动。（周荔裳）

山东省国术馆 中华民国时期较有影响的地方武术机构。1930年始创于山东济南，馆长李景林。开馆不久，因蒋、阎、冯中原之战的影响而停止活动。当年秋季复馆，馆址在济南商埠四大马路小纬五路。经费由省政府拨给。馆长仍由李景林出任，副馆长为李景林的旧部赵宝箴，教务长是李书泰，教务主任是李玉琳，宋乃乾负责总务，田镇峰负责编辑。教员有杨法五（摔跤、查拳）、李锷堂（八极）、高作霖（少林拆）、林志远（武当剑）、湛祖安（埋伏拳、劲拳）、李庆兰（劈挂）、于化行（太极）、常秉章（埋伏拳）、马金庭（摔跤、查拳）等。李玉琳兼教太极、形意、八卦等。至1931年，国术馆有教师和练习员40余人。教师分一、二、三等，练习员亦分一、二、三等，均有工资。国术馆还办有民众班，每天清晨由国术馆派人授课。李景林提倡太极、八卦、形意、武当对剑及查拳等。1931年国术馆编了以杨式太极拳为主的太极拳讲义，在全省推行，对太极拳在山东的发展起了很大作用。1931年12月李景林病逝后，馆务主要由副馆长赵宝箴与教务长李玉琳主持。1932年后，赵、李相继离去，由窦来庚担任副馆长，田镇峰任教务长。因经费困难，改有工资的练习班为自费的师范班，学期两年。自1933年起，每年4月举行1次国术省考，以选拔人材。1936～1937年举办了两次全省各县馆长训练班，训练班共开16门课。抗日战争爆发后，韩复榘改国术馆人员为武士队，后又改为“国民军义勇队”，很多人都在抗战中壮烈殉国。

（武　鸣）

河南省国术馆 中华民国时期较有影响的地方武术机构。始建于1920年。创办人陈泮岭。陈在北京大学学习期间，曾从李存义、纪德、许禹生习形意、太极、八卦及岳氏连拳。1920年毕业后，他返回河南，在开封发起创办“青年改进俱乐部”，提倡武术。该俱乐部于1926年改组为河南省武术会，1931年更名为河南省国术馆，陈泮岭任馆长，刘石曾任副馆长。馆址设在开封龙亭，后迁至开封东北城角

的贡院。国术馆先后办了5期国术人员训练班，每期录取学员100名，其中80名享受公费,20名自费。每期学习时间为8个月。课程有摔跤、搏击、短兵、长兵等对抗性项目,也设有套路及专业理论等方面的课目，还开设了文化课和军事训练课。任课教师从全国聘请，先后有徐炳文、焦润田、郭详明、郑汝平、郭世铨、李承希、李义三、郭九享、时宪章、陈毅士、杨福乾等。1933年,国术馆选派以徐炳文为团长的代表团,到南京参加第5届全国运动会和第2届国考。国术馆还举办过小学生业余国术学习班。抗日战争开始后,国术馆停办。1945年复馆,继续举办国术体育师资训练班。陈泮岭仍任馆长,徐炳文任副馆长,教务科长为赵振尧,视察员为温敬铭。1947年,该馆曾组织开封城关武术表演赛和摔跤比赛，并为中华民国第七届全运会武术比赛提供规则。1947年后闭馆。河南省国术馆培养了不少武术人材，对推动河南武术的发展起了一定作用。1936年中国武术队参加第11届奥运会，队员9名，其中刘玉华、金石生2人是河南省国术馆国术人员训练班的学员。该馆注意武术理论与技术的研究,曾设有国术教材研究会、太极拳研究社等机构，出版过《国术旬刊》、《国术月刊》等期刊以及陈泮岭所著《太极操》、陈品三著《太极拳图说》等读物。

（武　鸣）

绥远省国术馆　中华民国时期较有影响的地方武术机构。1929年4月成立。馆址设在绥远归化市北茶坊关帝庙。馆长初为李培基，后由傅作义担任。副馆长吴桐主持馆务。曾先后聘请苏二庆、栗连升、宋标、马正英、程金忠等任教员。该馆教授的术科有弹腿、查拳、太极拳、五虎棍、梅花刀、七星剑、阴把缠枪、子龙枪、春秋刀等;学科有国术源流、生理卫生、国文、历史、地理等。1937年,日军侵占绥远，该馆被迫关闭。1947年恢复活动。1948年,与体育场、民众教育馆、图书馆合并组成绥远省社教推行委员会。吴桐任主任。

（武　鸣）

上海市国术馆　中华民国时期较有影响的地方武术机构。1928年5月21日开办。因初期馆址设在闸北,故名“沪北国术研究总社”。社长张定璠，副社长袁履登、王云五。当年8月,按中央国术馆要求,改名为上海市国术馆,张岳军任馆长。后因教练场毁于“一二·八”炮火而停办。1932年6月恢复,设临时办公处于吕班路,并聘上海市长吴铁城为馆长。1934年1月举行第二届董事会，推选王晓籁、袁履登为副馆长，闻兰亭、徐致一、王壮飞为监察董事。设有教务科、总务科、经济保管委员会。常务董事叶良兼任教务科主任,陈绪良兼总务科主任。教授内容有太极拳、形意拳、八卦掌、少林拳等。

（武　鸣）

湖南省国术馆　中华民国时期较有影响的地方武术机构。1936年成立于长沙,其前身是湖南国术训练所。由当时湖南省政府主席何键兼馆长,李丽久兼副馆长,张响武兼教务主任,四川籍武术名家朱国桢兼总教官,竺永华和武术名家及武侠小说名作家何恺然任国术俱乐部秘书。1937年底,何键调离湖南,张治中派人接收该馆,将其迁至沅陵。国术馆办有教官班,男、女国术师资班和儿童班,学制分别为一年半和两年,先后培训了1000余人。教授的术科有少林外功拳、武当内功拳、轻功、气功、西洋搏击、中国式摔跤、日本柔道、器械体操、武术器械单练和双练、各种球类等;学科有国术理论、国文、历史、生理学、军事学、音乐等。

（武　鸣）

中华人民共和国武术管理体制　国家体委为加强对武术工作的领导而建立的组织机构及制定的各种规章、制度和措施的总称。中国武术管理采取政府机构行政管理与社会团体管理协调一致的管理体制。

武术的行政管理组织体系　1949年中华人民共和国成立后，为加强对武术工作的行政

管理，国家体委先后设立了武术科、武术处（先后隶属于体委运动司和训练竞赛四司）。1987年9月，根据国家体委《关于国家体委武术工作管理体制问题的通知》，将国家体委训练竞赛四司武术处，中国武术协会、国家体委武术研究院合并，统一管理国内武术工作和对外推广工作。1994年，为适应武术运动事业发展的需要，成立了国家体育运动委员会武术运动管理中心，对全国武术工作实施行政管理。各省（市、区）有的也相应设立了武术院（馆），如河南省武术馆、上海武术院、北京武术院、山东省武术院（原名齐鲁武术院）、四川省武术馆、江苏省武术馆、江西省武术院、福建省武术运动管理中心等；有的则在省（市、区）级体委竞赛训练处、群体处设有负责管理武术工作的专职或兼职干部；有的则在省（市、区）级体育总会设有专职或兼职武术协会干部。有的省（市、区）在县、市体委中还设立了武术科，专司对各职权范围管辖区内的武术行政管理，形成了一个自上而下的严密的行政管理体系。

武术的社会组织体系　中国体育管理的社会组织分为群众体育组织、社会群团组织和民间体育组织3类。中国武术管理的社会组织即隶属于以上3类组织之中。

①群众体育组织。中国群众体育组织，目前有中华全国体育总会及其所属机构和组织、中国奥林匹克委员会及其所属机构和组织，中国体育科学学会及其所属机构和组织。中国武术协会是隶属中华全国体育总会的全国性单项运动协会。各省（市、区）、各行业系统及基层均建有武术协会，形成了一个自上而下的群众体育组织体系。中国体育科学学会武术学会是中国体育科学学会中唯一的一个单项体育技术的学术社团。有的省（市、区）亦设有相应的学会，如湖南省；有的则在各省体育学会里设有武术专业委员会。

②民间武术组织。中国许多地区建立了地区性的民间武术组织，如单项拳种研究会，武术馆（校）、辅导站等。这些组织机构不仅积极宣传和组织广大群众参加武术活动，而且对管理武术运动也起了一定的积极作用。

中国武术的行政管理组织和社会团体在国家体委的统一领导下，形成了一个自上而下、协调配合、为共同发展中国武术事业而奋斗的群体。实践证明，中国现行的武术管理组织体系基本保证了国家体委对武术运动的统一领导，并保证了党和政府的武术运动方针政策的贯彻实施，能在一定程度和范围内调动各地方、各社会组织兴办武术事业的积极性，并根据国家和社会的需要，有计划地发展武术运动。因此，中国的武术事业才得到了较大发展，并有步骤地从国内发展到国外。

武术的管理制度　武术管理制度是体育管理制度的组成部分之一，是根据国家体委制定的各种管理制度，结合武术运动的特点制定的。主要包括：《武术运动员技术等级制度》、《武术裁判员技术等级制度》、《武术等级裁判晋级考试》、《武术运动员资格注册制度》、《武术教练员技术等级制度》、《武术教练员岗位培训制度》、《武术竞赛制度》、《武术之乡评比制度》、《全国先进武术馆校评选制度》、《中国武术段位制》等。这些制度对推动中国群众性武术活动的开展及提高武术运动技术水平，都起到了积极的作用。　（周荔裳）

国家体育总局武术运动管理中心　国家武术管理机构。原称中华人民共和国体育运动委员会武术运动管理中心。经中央机构编制委员会批准，于1994年9月在北京正式成立。1998年4月改现名。国家体育总局直属事业单位。是国家体育总局实施对国内武术工作领导的最高权力机构。

1987年9月，根据国家体委《关于国家体委武术工作管理体制问题的通知》，将国家体委训练竞赛四司武术处并入武术研究院，纳入武术研究院的事业编制。1994年，为适应武术运动事业发展的需要，成立了武术运动管理中心，与国家体委武术研究院为一套班子、两块牌子，又兼中国武术协会的常设办事机构。其

主要任务是根据国家的体育方针、政策，统一组织、指导全国武术运动项目的发展，推动项目的普及和提高，并通过开展必要的经营活动，为武术运动的发展积累资金。具体职责是：①全面负责本运动项目的业务管理，研究和制定项目的发展规划、计划和方针政策；②负责和指导本项目优秀运动队建设和后备人才的培养；③研究制定并组织实施本项目的全国竞赛制度、计划、规则和裁判法，负责本项目全国竞赛的管理，制定全国比赛规程，审定运动成绩；④组织本项目的科学技术研究，进行器材的研制和开发，提高科学训练水平，组织宣传和出版刊物；⑤开展国际交往和技术交流，提出本项目的国际活动计划，组织实施参加国际竞赛队伍的组织、集训和参赛事宜，负责和指导在中国举办的国际比赛的审批和有关组织工作；⑥积极开展与本项目有关的经营和服务活动，广开经费来源渠道，增强自我发展的活力；⑦搞好中国武术协会的组织建设，广泛联系和团结社会各界人士，充分发挥协会的桥梁和纽带作用。

国家体育总局武术运动管理中心下设办公室、总务处、财务处、竞赛训练部、社会武术部、科研部、外事部、气功部、宣传部、经营部、开发部等10个部门。首任中心主任张耀庭、副主任张山。第二任主任李杰，副主任张山、王国琪。（周荔裳　李德绪）

北京武术院　北京市体委领导下，统一管理武术工作的行政管理机构及业务指导部门。1992年成立。院长由亚洲武术联合会技术部主任、中国武协副主席、国家级教练、北京武术队总教练吴彬担任，副院长为毛新建。该院主要职责是负责北京市各级武术组织的管理及传统武术的挖掘和研究，指导中国武术在国内外的普及和宣传活动，组织各种形式的国际国内武术竞赛和培训，开展武术文化在国际上的传播，推广和交流，其组织机构有院办公室、竞赛训练部、外联部、后勤部。有教练18名，其中有武英级运动员数名，其他多为各重点体育院校如北京体育大学、武汉体院、成都体院的毕业生。北京武术院不仅担负国内武术训练任务，还应国外武术组织的邀请，多次派教练赴美国、日本、韩国、菲律宾、印度尼西亚等国教学，为中国武术在国际上的传播和推广发挥了积极作用。

该院自成立以来，已经培训了大批青少年学生。在1995年北京市第二届青运会武术比赛、1996年北京市业余体校武术比赛中都取得了优异成绩。近两年来，已向北京武术队输送了两批共6名品学兼优、技术突出的武术人才。北京武术院组建的跆拳道集训队和散打集训队也多次在全国重大比赛中取得突出成绩。同时，武术院还接待培训来自日本、美国、德国、意大利、芬兰、澳大利亚、加拿大、荷兰、新加坡、菲律宾、韩国、马来西亚、香港、台湾等国家和地区的武术组织和个人数百人次。1994年8月，由北京武术院主办的“’94北京国际武术太极拳邀请赛”，共有二十几个国家和地区的300多名运动员参加，极大地推动了武术文化在国际上的交流和影响，增进了中国和各国运动员之间的友谊。该院还与香港金辉摄视公司合作摄制功夫影片上映。（京　武）

上海武术院　上海市体委领导下，统一管理武术工作的行政管理机构及业务指导部门，也是上海市开展武术训练、教学、科研、竞赛和国内外武术交流活动的中心。1984年10月建立，原名上海武术馆。

1982年国家体委召开首届全国武术工作会议后，为弘扬中华武术，发展武术运动，上海市体委决定创建上海武术馆。1983年3月成立了上海武术馆筹备组，并着手将坐落在南京西路的原上海市体工队体操房改建为武术练功房。1984年10月15日，上海武术馆成立。1993年5月，为进一步振兴和发展上海武术事业，经上海市人事局批准，上海武术馆更名为上海武术院。建馆创议人为原上海市体委副主任尹敏。历届领导人有曲金铭、纪光宇、毛坤洪。现任院长为王肇基。

上海武术院设有武术训练中心、少年体校、武术研究室等部门及武术录像室、武术资料室、武术之家、武术演武大厅、武术散手训练房等设施。在武术训练、竞赛工作上，为上海市集中训练武术二线队伍，培养出了一批有前途的青少年武术运动员。为提高上海市武术运动的技术水平，成立了由青年太极拳好手组成的上海市“文华”太极拳队及由老武师组成的老年武术团，举办过各种拳术、器械、散手、推手、气功等训练班及武术裁判员培训班，承办过上海市各项武术竞赛及中日太极拳比赛、东亚运动会武术比赛以及国际武术博览会等。在理论研究和资料积累与整理方面也做了大量工作。例如编写了《上海武术志》、《上海武术人名录》、《上海市拳、械录》等重要武术史料，还为老武师录了像。1991年创办了探讨理论、挖掘整理、交流技艺、传递信息、以武会友的武术专业刊物——《上海武术》专刊(内部发行)。在对外交流上，先后与日本、美国、加拿大、俄罗斯、德国、意大利、法国、荷兰、西班牙、奥地利、南斯拉夫、澳大利亚、埃及、韩国、泰国、新加坡、马来西亚、印度尼西亚、突尼斯、越南、香港、澳门等二十多个国家和地区进行了广泛的武术技艺交流，多次应邀派遣武术教练和武术表演团前往世界各地教学、表演和访问，增进了与世界武术界的友谊。该院还为上海市培养了一大批武术人才，促进了上海武术界的团结与群体武术运动的蓬勃发展，为武术走向社会市场创造了条件。

(丁锡涌)

河南省武术馆　河南省体委领导下，统一管理本省武术工作的行政管理机构及业务指导部门。河南省的武术工作，原归省体委群体处分管。随着改革开放的逐步深入和全国武术事业的蓬勃发展，加之河南是少林、太极两大拳种的发源地，流源众多，群众基础雄厚，为此，省体委在1983年初，以进行内部机构调整为契机，于5月12日经省编制委同意，增设武术处(馆)，并明确“武术处与省武术馆实行一套机构两块牌子”。该武术处为全国省级体委中惟一设置的武术处。1988年10月经省编制委批准，省体委将训练处、竞赛处、武术处改为一、二、三处，保留省武术馆并挂靠在省体委一处。1991年初，省体委再次调整内部机构，将武术馆与一处脱钩。武术馆下设办公室、训竞处、资料编整部、社会武术活动部、交流开发部。

根据改革开放和第二次全国武术工作会议精神，1993年3月15日省体委领导决定，将原经省编制委批准设立的“中州武术馆”更名为“河南省武术院”，并将交流开发部合并至社会武术活动部，实行省武术协会、省武术院、省武术馆三块牌子一套机构，对河南省武术工作实行统一领导。其主要任务是：贯彻国家体委对武术工作的指示，完成有关任务；广泛开展群众武术活动，搞好武术业余训练，提高武术技术水平；对全省武术各流派的套路、功法进行挖掘整理，从事武术科学研究；组织参加和承办全国、全省的武术比赛；承担国际武坛友人访问、学习的接待工作和派遣出访人员。

武术馆成立以来，为河南武术事业的全面发展与整体水平的提高，做了大量工作，发挥了积极作用，曾两次被评为“全国武术挖整工作”先进集体。1992年，河南省登封、温县、汝州、淮阳等4个县被评为国家体委首批命名的全国“武术之乡”。省武术队是国内武术强队，培养出亚洲和世界武术套路冠军丁杰、王二平、刘海波等。　(*顾有文*)

山东省武术院　山东省体委领导下，统一管理本省武术工作的行政管理机构及业务指导部门。1990年6月成立。原名齐鲁武术院，1995年12月更名为山东省武术院。院址在济南市东郊龙洞路32号。1996年6月，山东省体委培训中心移交省武术院。系一个机构，两块牌子。主要负责山东省武术运动发展规划、政策、措施的研究和制订；武术训练、竞赛、表演等活动的组织、协调、宏观管理；群众性武术运动的指导、监督、培训；武术国际交流活动；省

散手优秀运动队的管理、训竞工作及武术产业开发等。现任院长张连登。武术院内设办公室、业务部、散手队、行政部、接待部。该院人员素质水平较高，有蜚声国内外的全国武术冠军牛怀禄及赵翠荣、翟寿涛等教练执教。高级教练牛怀禄曾出访30多个国家和地区。

该院曾组织全省"希望杯"武术竞赛。1991年9月,组织承办了山东省首次国际传统武术演武大会。还协助有关地市承办过7次全国性武术锦标赛、邀请赛以及散手、太极拳、推手对抗项目的比赛。由于该院积极开展工作,山东民间武术馆校不断健康发展。据统计,山东省民间武术馆校已达200余所（其中投资300万元左右的近20所)。为加强管理，该院曾3次派调查组赴全省各地进行普查，制订了《武术馆校管理规定试行方案》加强了管理力度，并成立了武术馆校管理工作委员会，定期举办全省馆校教练员、裁判员上岗培训班,以提高业务水平。此外,还与省教委共同组织全省名武术馆校评比活动,引导馆校坚持"读训并重"的教学原则,提高馆校办学整体水平。

成立于1994年7月的散手专业队是山东省武术院承办的第一支武术专业队。1995年有1人获散手世界锦标赛冠军，5人次获全国锦标赛、邀请赛、争霸赛冠军。

（鲁　武）

江苏省武术馆　江苏省体委领导下,统一管理本省武术工作的行政管理机构及业务指导部门。成立于1982年。馆址在南京市五台山江苏省体育中心。第一任馆长由江苏省体委副主任刘达民兼任，副馆长为钱源泽；第二任馆长为张茂印，钱源泽为常务副馆长，李振林、彭贵洲为副馆长。

该馆师资力量雄厚，有高级教练3人，一级教练1人,二级教练1人。其中钱源泽是中国"十大武术教练"之一、国际级武术裁判；李振林、彭贵洲是武术宿将，国家级武术裁判，而且彭贵洲还是中国"武林百杰"之一。教练员张安继、张梅瑛也曾多次在全国比赛中获得优异成绩。

江苏省武术馆建馆以来,坚持常年举办各种类型的武术训练班,培养了大批武术人才和骨干，有力地推动了群众性武术运动的发展，不少人在省、市、全国比赛中取得优异成绩。

该馆与国外的同行有着广泛的交流,为中华武术推向世界作出了积极的贡献。先后接纳过美国、日本、加拿大、法国、意大利、荷兰、瑞典、墨西哥、新加坡、香港、台湾等国家和地区的学员数百人,其中不少人在其国内或国际比赛中取得了优异成绩。江苏省武术馆还曾多次应邀派遣教练出国访问、教学，如钱源泽1981年12月受中国武术协会派遣赴墨西哥任教一年,是中华人民共和国派出的第一位援外武术教练。

江苏省武术馆也是江苏省武术协会的日常办公机构。常务副馆长钱源泽任省武协副主席兼秘书长，副馆长李振林任省武协副秘书长。江苏省武协多年来坚持依靠社会力量兴办武术，取得了显著的成绩。自1990年开始,省武协在各地武协的支持下,依靠社会力量,自筹资金,每年举办一次全省武术观摩交流比赛,受到全省武术界的欢迎,有力地促进了全省武术运动的发展。

（钱源泽）

江西省武术院　江西省体委领导下，统一管理全省武术工作的行政管理机构及业务指导部门。前身为江西省武术馆。1983年12月正式成立。1986年与省体工二大队武术队合并，实行省武术队、省武术馆一套班子两块牌子的体制,由周德昌主持工作。1993年更名为江西省武术院。现任院长雷震。

省武术馆自1983年成立以来，为江西省武术事业的发展做了大量工作。在挖掘整理工作中，曾编写了3期《江西武术资料》，收集整理了拳种35种，对具有江西特色的拳种如字门拳、法门拳、硬门拳、萍乡南拳、口吐拳等,通过现代化手段（采用文字、图片、录像等方法）记录下来，于1984年编辑成《江西武术拳械

录》。

1986年7月在南昌成立了江西省武术协会。1987年,全省大部分地市都成立了地方武术协会。1988年2月召开了全省武术工作会议,会上总结了工作经验,制定了今后武术工作的方向。1990年江西省武术馆和江西省武术协会实行"二合一"的管理体制,统一管理全省武术工作。

1990年,在全国武术热潮带动下,江西群众性武术活动得到进一步发展,群众自办武术馆、站、校和私人教拳活动越来越多。为加强管理,根据国家体委有关文件的精神,结合江西实际情况,江西省人民政府办公厅转发了江西省体育运动委员会制定的《关于加强社会武术管理的意见的通知》;武术院同时制定了《关于各类武术馆(校)拳师等级评定细则的通知》。还举办了数期全省武术培训和拳师考核工作,召开了全省武术馆(校)负责人会议,使江西的武术活动走上了有法可依,有章可循、健康发展的轨道。

在竞赛方面,武术院组织承办了每年全省的少儿竞赛活动。1991年在井岗山成功地举办了"首届老革命根据地武术比赛",并在南昌承办了"全国武术锦标赛团体赛(乙级赛区)"。同时每年组织参加各种全国性武术比赛,并协助有关单位在江西举办全国武术比赛和国际交流活动,积极筹建江西省武术优秀运动队。1995年3月,江西省武术队正式成立。这支年轻的队伍,在1995年8月庐山举行的全国少年"武士杯"比赛中,取得了女子乙组团体总分、集体基本功两个第一名及男、女个人枪术第1名、女子甲组棍术第1名的好成绩。

为进一步加强社会武术的工作力度,1995年召开了第二届全省社会武术馆(校)负责人会议,并请全省各地市分管武术工作的人员参加了会议。为提高各武术馆校的办馆积极性,1996年10月举行了首届江西省社会武术馆(校)演武大会。(周德昌)

福建省武术运动管理中心 福建省体委领导下,统一管理本省武术工作的行政管理机构及业务指导部门。前身为福建省武术院,1994年8月经省编制委批准正式成立。1996年6月经省编制委批准,武术院增挂"福建省武术运动管理中心"的牌子(为一套班子,两块牌子),同时又是福建省武术协会的常设办事机构,具有对武术运动项目的全面管理职能。中心下设办公室和业务部。

省武术院曾成功地主办过3届省少儿武术比赛、3届省武术散手擂台赛、3届全省武术演武大会。1994年组队参加在湖南郴州举办的第二届全国民间武术馆(校)武术、散手擂台赛,1995年组队参加在江苏扬州举办的全国武术演武大会,均取得较好成绩。1995年6月,与日本冲绳刚柔流泊手空手道联盟在福建举办了纪念中日显彰碑建立五周年的中日演武交流活动。

自1994年武术院成立后,省体委与省公安厅联合下发了《福建省社会武术馆、社、校组织管理规定》,加强了对社会武术馆、社、校的规范化管理。至1996年底,在该院登记注册的社会武术馆、社、校有63家。为提高社会武术教练员水平,该院举办过8期社会武术教练员培训班,目前已有324人持证上岗。该院还与省体委竞训处联合举办了武术套路裁判员晋级培训班。

该中心重视全国"武术之乡"的建设工作和全国先进武术馆校的申报工作,多次下基层指导、检查工作。为贯彻《全民健身计划纲要》精神,还举办过两期太极拳培训班。

(闽武院)

四川省武术馆 四川省体委领导下,统一管理本省武术工作的行政管理机构及业务指导部门。前身是四川省体委武术遗产挖掘整理领导小组。

1983年3月,根据国家体委关于开展武术挖掘整理工作的指示,成立了四川省体委武术遗产挖整组。1986年为适应武术工作发展

需要，在武术挖整工作基础上，由挖整组成员组建了四川省武术馆筹备组。1989年9月正式成立四川省武术馆，实行武术馆和武术协会“一套班子，两块牌子”的体制。其主要任务是负责全省武术的宣传、挖整、科研、竞赛、培训、普及和外事等工作。馆址设在成都市四川省体育馆。雷大燮任馆长，邓昌立、刘泰福任副馆长。该馆成立前后，做了一系列武术组织和宣传工作，对全省武术工作的发展起了一定作用。

1983～1988年，在各级体委的领导下，以省武术馆人员为主，组织和发动全省百余名武术工作者开展了一场声势浩大的武术遗产挖掘整理工作。在历时5年的工作过程中，走访了数以千计的老拳师，搜集了1093个徒手套路、518个器械套路、43个对练套路、276个练功方法和14个技击项目，并将老拳师掌握的武术套路进行了录像，基本上弄清了全省武术的概貌。在此基础上，相继整理编写了《四川武术拳械录》，出版了《四川武术大全》、《峨眉拳》（一路、二路），还编写了《四川武术史》（初稿）。

1986年以来，先后举办、承办和协办了“保险杯”、“牙龙杯”、“剑南春杯”、“绵竹大曲杯”、“通工杯”及第七届全国运动会的武术决赛等8次全国性套路和散手项目比赛，平均每年举办一次重大武术竞赛活动。在省内，每年分别举行四川省少年儿童武术比赛、省武术新苗比赛和省“峨眉杯”武术公开赛。每4年一届的省运动会和省青少年运动会，都将武术列为竞赛项目。此外，还不定期举行四川省武术散手擂台赛、蓉城武术散手擂台赛、川东武术散手擂台赛和各种形式武术馆（校）比赛。全省武术竞赛制度已基本形成。

为推动全省武术工作不断发展，除结合竞赛开展“体育道德风尚奖”、“最佳教练奖”、“武术新苗奖”的评选活动外，还在全省范围内开展了评选“武术先进个人”、“武术先进集体”和“武术之乡”的活动。在武术群众活动蓬勃发展的基础上，涌现出不少开展武术活动较好的县（区）和单位。重庆市的渝北区（原江北县）、达川地区的宣汉县和乐山市的夹江县，于1992年被评选为全国首批“武术之乡”。

为了扩大武术的影响，该馆结合竞赛、训练和表演等活动，组织报社、电台和电视台等新闻宣传单位，进行了武术活动的宣传报导。1991年和1993年，组织全国武术优秀运动员分别到四川的双流、德阳、夹江、峨嵋、雅安、绵竹、青川、广元、万县、奉节等市、县进行巡回表演，宣传峨嵋武术，宣传中华武术。

为贯彻落实《全民健身计划纲要》、《中国武术协会会员章程》和《四川省体育经营活动管理办法》，加强对全省武术工作的管理，使武术沿着正确的方向发展，逐步走上规范化、法制化的轨道，先后下发了《四川省武术活动暂行管理办法》、《四川省武术活动暂行管理办法实施细则》和《四川省武术协会会员章程》。

四川省武术馆不定期举办各种武术短期骨干培训班，还派部分人员到印度尼西亚、美国等地担任武术教练和国际比赛的裁判工作，接待了北美洲综合武术表演团和新加坡、印度尼西亚、日本、英国、意大利及台湾等国家和地区的武术界的外宾。

四川省的气功活动也由四川省武术馆管理。（刘泰福）

社会武术团体　以学习与研究武术为目的、由群众自愿组成的社会团体。一般都有办会宗旨和共同遵守的“条约”，并推举武德高尚、武艺较高的人士任会（社）长。

中国自古即有由群众自发组织习武活动的记载。宋代，由于战争频繁及社会矛盾尖锐，广大农民不得不自相团结建立社团，教习武术，以御敌备战，反抗压迫。据《宋史》载：河北州县近山谷处，民间各有弓箭社及猎射人……”。据定州知州苏轼统计，当时仅定、保两州，安肃、广信、顺安三军，边面七县一寨的弓箭社就有588村，651伙，31411人。

除弓箭社外，北宋至南宋初，各地乡民还组织了以抗金习武为目的的忠义社、巡社等。

后来由于宋朝廷的支持，忠义巡社遍及大江南北，其所习武术多为军事武术。

宋仁宗时期，民间出现了以反抗压迫为目的的习武组织，如河北的棍子社、山东的霸王社、扬州的亡命社等，还设有教习武技的"教头"。这些组织虽屡遭官方明令禁止，但民间结社习武的情况仍屡禁不绝。

南宋时，在都城临安也出现了不少民间武艺结社组织，如以习练"争交"为主的角抵社、相扑社，以习练棒术为主的英略社等。这些社团大都不下百人，成员有的是职业习武者，如射弓踏弩社的成员都是"武士"，角抵社多是称为"好汉"的角抵手。

清代民间宗教与秘密结社盛行，且二者均与武术有密不可分的联系。习拳练武与宗教结社结合，揭竿而起的事时有发生。清顺治二年(1645)，山西朔县以张四为首的"善友会"就是一种习拳练武的秘密宗教组织，其会众都娴习拳棒刀枪弓矢等武术。康熙以后，习拳与信教结合的情况更多。雍正年间的白莲教首领大都是拳棒教师。乾隆年间的顺刀会，"义和拳"等秘密社团也大都是武术团体。嘉庆以后，清朝政府日益腐败，各种秘密宗教和结社更加活跃，习拳练武现象更为广泛，江南的颍州府、亳州府、徐州府，河南的归德府，山东的曹州府、沂州府，兖州府一带，成立了顺刀会、虎尾鞭、义和拳、八卦教等会社。这些组织多"聚徒传教，演习枪刀，不分男女"。

由于清朝政府对民间宗教一贯采取严禁，甚至镇压的措施，致使宗教和结社组织分散，支派林立，客观上对民间武术的推广与发展及拳种、器械的繁荣起了一定的促进作用。如八卦教各卦卦主多是娴习武术的高手，山东临清有梅花拳教、义和拳教、大红拳教、二郎拳教、五祖拳教等拳教合一的组织。

鸦片战争前，广东各地乡村都设有"更练馆"，它既是习武场所，又是地方武装所在地。乡里还设有"武馆"，为乡人习武之地。如三元里抗英斗争英雄韦绍光、颜浩长都精通武术，颜浩长常在村中"武馆"与乡人练功。

鸦片战争期间，广东各地人民曾利用社学作为操练武艺、编练义勇、进行抗英斗争的组织。其中最大的升平社学，团练乡勇、乡民约数万人。

太平天国运动在1851年金田起义前，洪秀全等亦在茶地、贵县、陆川等地设"大馆"，既拜上帝又教书、习武。

义和团基本上也是"各就村落，练习拳棒"的武术团体。1898年以后，各地义和团"比比皆是"。如山东乐陵县、直隶武色县不仅有习拳分厂，而且有习拳总厂。这些拳厂不仅教授拳艺，而且"往往趁商贾墟市之场，约期聚会，比较拳勇，名曰亮拳。"

20世纪初，随着科举制的废除，新学的诞生，资产阶级革命派社会团体的发展，武术团体亦开始出现，其中较著名的有"精武体育会"和"中华武士会"，还有北京的"四民武术研究社"、河北完县的"蒲阳拳社"、山东青岛的"中华武术会"等。

1911年辛亥革命以后，尤其是1919年"五四"新文化运动后，武术界一些有识之士纷纷组织武术团体，提出了"保存国粹，强国强民"、"提倡武术，增进民众健康"等口号，宣传与推广武术。这些武术组织大都建在城市。上海除精武体育会外，还成立了中华武术会，致柔拳社，汇川太极拳社等数十家。北京也先后成立了数十家民间武术社团，如北京体育研究社、中国通臂拳研究社、北京五虎少林会等。其他各地也有一些较有影响的武术社，如天津中华武士会、四川武士会、重庆冀蜀国术馆、山东武术传习所、黄县国术研究会、安徽拳术研究会等。这些武术社团大多成立于20世纪20~30年代。1937年抗日战争爆发后，社会动荡，这些武术组织逐渐减少，甚至多数停办。但它们将传统武术由家庭，宗族及秘密结社中的传承方式发展为面向社会，采用团体或个人传授并举的方式公开传授各种门派的拳械，为各地武术家传播技艺创造了条件，也使散布在各地的拳械进入了城市体育文化的范畴。

1949年中华人民共和国成立后，武术运

动得到前所未有的蓬勃发展。1958年在中华全国体育总会下设立了中国武术协会。中共十一届三中全会以后，群众性武术社团及武术馆校如雨后春笋般涌现。据1995年12月举行的首届社会武术工作会议提供的数字表明，全国民间武术社团、馆、校、站、研究会等有1.2万个，其中超过500人的民间武术馆、校有数十所。它们以传播武术、培养武术人才为宗旨。一般经体育部门、教育部门、地方工会、武术协会等审批，由社会集团或个人集资兴办。从规模上讲，小则数十人，大则数百人、上千人，甚至还有数千人的。他们虽然在学制、传习内容、培养目标、课程设置、收费标准等方面存在差异，但是大都为中华武术的继承、发展作出了一定的贡献。民间武术馆校有的以短训为主，有的则坚持长年培训。短训班一般以一年为限，多数为3个月或半年，以成年人为主要培训对象，以传授一种或几种武术实用技术为主要内容。如近年来开办较多的女子防身术培训班，文秘保镖培训班、擒拿格斗训练班、硬气功学习班等等。长期班则多为一年以上，往往实行武术训练、文化学习和食、宿四集中，以青少年、儿童为主要培训对象，比较系统地学习武术技术。在具体的传习内容上，各武术馆校因办馆者的特长或培养目标、学制不同而各有偏重，有的以套路为主，有的以散手为主，有的则二者结合。学员毕业后，大多是自谋职业；但也有极少数武术馆校与有关单位协作，负责推荐工作。目前，全国民间武术馆校较集中的省份有河南、湖南、福建、山东、河北等。

（周荔裳　李德绪）

北京体育研究社　民间武术组织。1912年11月由北京武术界著名人士许禹生与郭志云、葛馨吾、延曼生、伊见思、杨季子等人，访请各派名家耿诚信、吴鉴泉、赵鑫州、恒寿山、纪子修、高克兴、佟瑞甫等人，在北京筹备建立的武术研究团体。该社宗旨是开展与普及武术运动，研究武术理论与武术历史，培养武术人才，以达强民救国的目的。许禹生任副社长。社址在北京西四北。1916年，经许禹生倡议，聘请杨少侯，孙禄堂、杨澄甫、吴鉴泉、刘彩臣、刘恩绶、纪子修、佟瑞甫、张忠元、兴石如等名家开办北京体育讲习所，作为体育研究社的增设机构，以培训武术教师为目的。此举颇得当时的教育部长蔡元培赞许，并由教育部拨款于北京西单西斜街建新址，通令各地选派学员来京学习。1929年12月，又仿照中央国术馆宗旨建立北平市国术馆，以培养武术师资，审定武术教材，传习各种拳、械，研究武术理论。同时还设立了高等研究部、普通研究班、各门专修班和民众练习班，以普及与研究武术。该社还编辑出版过《体育》月刊和一些教材。

（周荔裳）

四民武术研究社　民间武术社团。其名寓面向“士农工商”服务之意。由形意拳名家耿继善秉承其师刘奇兰以“团结武林同道，振奋民族精神”为宗旨，以“广泛开展国术研究，培养武术人才为己任”的重托，于1900年在北京地安门西火神庙内创建。1926年，为弘扬武术，耿继善至武汉传艺，在武汉洪春里与其子耿霞光及夏向创办“身心修养研究所”，公开招生传艺。北京四民武术研究社由其弟子邓云峰接任社长，培养了吴子珍、李钢、张文源及著名女作家杨沫、著名表演艺术家白杨等人才。1937年抗日战争爆发后，邓云峰积极支持弟子抗日。1940年，邓云峰病逝，由其弟子吴子珍（名玉保，满族）继任社长。1949年中华人民共和国成立后，吴子珍仍主持该社工作。1970年吴子珍逝世后，四民武术研究社停止活动。1995年3月，该社恢复活动，由著名女作家杨沫出任社长。

四民武术研究社曾是北京武术名家荟萃之所，形意拳名家李存义、尚云祥、孙禄堂、刘彩臣，八卦掌名家程有信、刘凤春，太极名家吴鉴泉、吴图南，戳脚翻子拳名家吴斌楼等经常至四民武术研究社指导或切磋技艺，树立了良好的武德、武风，为武术的发展及武术界的团结作出了贡献。

四民武术研究社在建社的70余年中，培养了一批武术人才，其中有的成了武术教授（如门惠丰），有的在地区和全国的武术赛事中获得过一等奖（如松秉堃），有的成了北京市武术协会各研究会的骨干或教练。

（周荔裳）

上海精武体育会 民间武术社团。1910年3月，因英国力士奥皮音在沪挑衅摆擂，有识人士北上邀请霍元甲来沪打擂，奥皮音慑于霍的威名不战而遁。后在虹口的日本技击馆武士亦挑战摔跤，霍接连取胜，振奋人心，轰动上海。于是，上海有识之士敦请霍及其徒刘振声留沪授武。遂由陈其美、农劲荪、陈公哲等于6月发起并组织集资在闸北王家宅（今交通路会文路附近）举办精武体操学校，由霍、刘教授武术。未几，霍因病医治无效，于同年9月14日不幸逝世，学校停办。

翌年3月3日，由陈公哲、姚蟾伯、卢炜昌等借铁路旱桥堍房屋举办中国精武体操会，熔各派武术于一炉，聘任各派名家为教员。首任会长为农劲荪。

1915年，集资自建房屋于倍开尔路73号（今惠民路荆州路口）。1916年3月4日迁入，同时改中国精武体操会为上海精武体育会。此时已有在横浜桥福德里的第一分会一所。1919年又分别成立第二分会（在南市煤炭公所内）和第三分会（在鲁班路山东会馆内），倍开尔路会所改称总会。

1910～1920年，10年中该会会员发展至1100余人。外地亦纷纷建立精武分会并邀请上海总会派教师前往指导。如绍兴（1912年），汉口（1918年），广州、佛山、汕头（1919年），梧州（1922年），南昌（1923年），厦门（1925年），四川（两个分会，分别建于1927、1928年），以及后来的南宁、嘉兴、松江、无锡等分会。1920年7月3日，应国外华侨人士的邀请，上海精武会派了5名骨干成员陈公哲、黎惠生、罗啸敖、陈士超、叶书田，去香港、越南、新加坡、马来亚和印度尼西亚等国家和地区，宣传精武体育会的武术事业并协助建会，在精武历史上被称为“五使下南洋”。此后，上述国家和地区以及后来的暹罗（泰国）、澳门、美国、加拿大等国家和地区相继建立分会。最高峰时，国内外分会达42个，会员逾40万人。

1921年，陈公哲又将倍开尔路75号的四层自有房屋献给精武体育会，作为刚成立的联系外省市和国外精武体育会工作的“中央精武”办事处。1923年，又购下福德里内一块地产建造了精武中央大礼堂。1924年，因倍开尔路房屋财政困扰而办事处迁入中央大礼堂办公，即今总会所在地。

总会提倡“体、智、德”三育并进和“乃武乃文”、体育以武术为主，逐步确立了初、中、高三级的“精武三十套武术基本套路”；德育上则以“爱国、修身、正义、助人”为精武精神，积极提倡和实行。

该会曾编辑出版《精武本纪》、《潭腿精义》、《潭腿卦图》、《工力拳》、《达摩剑》、《粤曲精华》、《新乐府》、《测光捷经》、《医说》等数十种作品和书刊；还自摄影片5卷66节，曾作专场放映招待驻沪各国领事。1938年日寇入侵，强占了总会会所，上述大部份书刊和影片被毁。后该会迁往南京东路慈淑大楼（今东海大楼）。抗战胜利后至1946年底，才收回福德里总会会所。1949年中华人民共和国成立后，精武体育会由政府接管，逐步成为虹口区的一个体育场馆，继续举办各种体育培训活动。

1979年以后，精武体育会在上海恢复活动，天津、广州、余姚等地的精武体育会亦相继恢复活动。1990年始，该会开展了与海外精武组织的联系和交流活动。 （海 武）

中华武术会 民间武术社团。1919年2月2日，为宏扬武术，由吴志青倡导在上海英租界望平街赁屋筹备成立中华武侠会，推举唐新雨、戈公振、梁鼎铭、黄警顽、胡世烺、张子山、吴志青为临时干事。后在北四川路浙江路北三乐里租房作会所，请罗述祖任武术主任。同年4月举办国技表演大会，并开班授

武，发展会员。后根据各省组织武术会权限，将中华武侠会更名为中华武术会，8月31日召开成立大会，于大东门外中华路群学会内设总会所。11月9日选举杨小川为正评议长、王一亭为副评议长、苏筠尚为正会长、姬觉弥为副会长。该会成立后，以传习少林武术为主，派员赴各中、小学及社会团体传授武术，并在法国及南洋爪哇设立分会。1924年，因时局变化而停止活动。1928年恢复活动，并改组为委员制。1949年中华人民共和国建立后，该会在上海恢复活动。

（周荔裳）

永年太极拳社　民间武术社团。1944年由杨氏太极拳第四代传人傅钟文创建于上海，“永年”的含意：其一因河北永年县为杨式太极的故乡，以志饮水不忘思源；其二因习练太极拳可强国强种，益寿延年；其三取“自强不息”之意，以树民族体育百年之基，养中华民族浩然之气。拳社以“勤、恒、礼、诚”四字为社训，以教导习拳者的练拳之德，做人之本。该社已在国内不少省份及10多个国家和地区成立分社，为推广、普及杨氏太极拳作出了贡献。为团结全世界的杨式太极拳爱好者，发扬、推广杨氏太极拳，1994年9月25日，傅钟文之子傅声远遵父遗志，在澳大利亚成立了世界永年太极拳联盟，自任首届联盟主席。

（周荔裳）

致柔拳社　民间武术社团。社名取老子“专气致柔”之意。由湖北省蕲水县人陈微明（名曾则，字慎先，1881～1958）创建于1925年5月。社址设在上海“宁波同乡会”（今西藏中路480号）。1926年起先后在苏州、广州等地设立分社。1931年起增设函授部。拳社学员数以万计，遍布海内外，使原来流传于北方的太极拳普及到南方，并影响至海外，鼎盛时期曾被誉为武界“孔门”。20世纪50年代后期，因陈微明逝世及其他一些原因，致柔拳社停止活动。90年代，陈微明的弟子分别在无锡、宁波、上海等地恢复致柔拳社的活动。

该社创始人陈微明是光绪年间的举人，曾任清史馆纂修，是当时第一个办武馆的文人。1915年，他曾随武术名家孙禄堂学形意拳、八卦掌，后又从太极名家杨澄甫学太极拳。致柔拳社以传授内家拳术和流传国技为宗旨，注重养生，以太极拳为教授的基本拳术。拳社始创即订有严格的章程，注意因材施教，有明确的教学计划。其毕业标准：专为却病、养生者一年毕业，求体用兼通可作师范者三年毕业。一学年以300天为度。每日来社学习必须“画到”。凡学满300天者为一年。凡3年期满，经“考验合格，给以凭证，将姓名登报宣布”后，方可在外教授及表演。

三年的课程设置：

第一年为太极拳，不动步推手、太极剑。据陈微明称：“习之一年，则姿势不差，腰能转动，不动步推手亦练腰。”说明第一年是为保健强身者设置的课程，教学重点是打太极拳的基础。既有基础的拳术套路，又有提高兴趣的推手和器械套路。

第二年为太极长拳、动步推手、太极刀。重点是练步，即练步法的灵活性。“太极长拳则动步时多兼练步之灵活，动步推手亦练步也。”

第三年为大摭、散手、对剑、太极枪。都是应敌变化、临场实用、讲究技击的内容。“大摭求四隅之变化，散手以应敌，太极拳之规矩尽此矣。”

该社致力于倡导与推广武术。1929年11月在杭州国术游艺大会开幕式上，表演了集体太极拳。陈微明与田兆麟合作先后多次表演太极推手、太极对剑等，对推广太极拳起了一定作用。先后整理出版了《太极拳术》、《太极剑》、《太极答问》等著述。

（胡荣竹　周荔裳）

天津中华武士会　民间武术社团。1910年，河北沧县武术名家马凤图受同盟会燕京支部之命与同盟会人士、形意拳家叶云表等创办中华武士会。1911年，该会在天津河北三条石

自治研究所内召开第一次筹备大会，推选叶云表为会长，马凤图任副会长兼总教习，河北深县形意名家“单刀李”——李存义任教务主任，河北武术名家“鼻子李”——李瑞东任名誉总教习。该会还先后邀请八极名家李书文、霍殿阁，形意名家郝恩光、李玉琳等任教。该会以团结武林人士、进行武术研究、培养武术人才、振奋民族精神为宗旨。1912年曾在天津河北公园教育会举行盛大武术表演。1914年派武术名师郝恩光率员赴日本东京建立分会。1928年停办。（周荔裳）

蒲阳拳社 民间武术社团。由武术名家孙禄堂(1860~1933)所创。1888年秋，孙禄堂在悟出拳与道合之理后，遂决定在家乡河北省定县（现望都县）创办拳社，并以家乡的蒲阳河命名，称蒲阳拳社。该社是一所以武术为手段、以教育为目的的乡村武术学校。其宗旨是要求习武者追求机体功能和人格的双重完善，即“完善人民之身心，图以黎庶之振作”。讲究文武兼修，因材施教，以修身、防身、健身为目的。教人从修武中开发人体本能，从而明识道理，开启智慧，增益修养。教授内容以形意、八卦、太极诸门拳械以及拳理和中国传统哲学思想为主。

蒲阳拳社的发展分4个时期：第一时期(1888~1907)是开创发展时期，由孙禄堂亲自执教，教出了齐公博、任彦芝、陈守礼、李老丹、崔老玉、张玉峰、曹秃领、裘德元、孙振川、孙振岱、孙存周等一批著名弟子。第二时期(1907~1932)是拳社的全盛时期，孙禄堂先后迁居奉天和北京，拳社由孙之第一批弟子齐公博、任彦芝、陈守礼、崔老玉、李老丹等执教。孙每年回乡一次，予以指导。此时完县从县长至乡民几乎达到人人皆习武、人人皆知武的境地。第三时期（1932~1958）为维持时期，由齐公博执教。1958年拳社因故停办。第四时期（1983年至今）是拳社振兴时期，由孙禄堂之女孙剑云以继承发扬孙禄堂的武学体系和武学思想为宗旨，将蒲阳拳社更名为蒲阳同学会，并创立孙式太极拳研究会，开展孙氏武学的传播工作。孙剑云任会长。目前该会的分会已遍及国内二十几个省、市、自治区，在美国、日本、加拿大、英国、瑞典、新加坡及澳、港、台等地区亦有分会。

（孙式太极拳研究会）

中国武术协会 体育社会团体。简称中国武协。英文全名为CHINA WUSHU ASSOCIATION，缩写为CWA。1958年11月在北京成立。它是推动武术运动发展、促进武术运动普及和技术水平提高的全国性体育社会团体，是中华全国体育总会的团体会员，是代表中国参加国际武术联合会的唯一合法组织，国际武术联合会的重要成员之一。下设教练委员会，裁判委员会、科研委员会、新闻宣传委员会。其宗旨是：团结全国武术工作者和爱好者，调动一切积极因素，继承和发扬中华武术优秀文化遗产；倡导和普及群众性武术运动的开展，努力促进武术运动技术水平的提高，发展武术事业；积极稳妥地推动中国武术走向世界，为增强人民体质，振奋民族精神，促进社会主义物质文明和精神文明建设服务。中国武协第一任主席是原国家体委主任李梦华，董守义、郑怀贤、黄中、徐才、张耀庭、李杰等相继担任该协会主席。在全国各省(直辖市、自治区)，市、县、基层各单位、各行业系统均建有相应的武术协会，形成了一个自上而下的完整的武协系统。这些武术协会在各级体育行政管理部门领导下，实施对各级武术工作的管理。中国武术协会是中国拥有会员最多的体育社团之一。

中国武术协会成立后，曾先后召开过3次全国武术工作会议，研究与制订各时期武术发展的规划，总结武术工作的经验，在国家体委武术行政管理部门的领导下，作出了重要贡献。（李德绪　周荔裳）

国际武术联合会 国际武术组织。简称国际武联。英文全名为INTERNATIONAL WUSHU FEDERATION缩写为IWUF。1990年10月3日

在中国北京成立。国际武联以推动各个国家和地区武术团体的联合与统一，促进国际武术运动的发展为宗旨。

国际武联的前身是国际武术联合会筹备委员会。1984年全国武术比赛期间，中国武协邀请法国，联邦德国、意大利、日本、墨西哥、菲律宾、新加坡、瑞典、美国、泰国和香港、澳门等国家和地区武术组织的负责人到武汉参观比赛，并就武术在世界范围内进一步发展等问题进行了讨论，共同签署了《备忘录》。大家一致希望由中国牵头，尽快筹备成立国际武术组织。1985年8月，中国武协在陕西西安举办了第一届国际武术邀请赛，比利时、加拿大、菲律宾、法国、英国、香港、意大利、日本、摩洛哥、澳门、墨西哥、波兰、新加坡、西班牙、泰国、美国和中国等17个国家和地区的代表在邀请赛期间举行会议，商讨筹建国际武术组织事宜。与会代表一致认为：武术是中国人民宝贵的民族遗产，也是全人类共同的文化财富，应将它尽快普及、推广到世界各地，造福全人类，并使之早日成为奥运会的竞技项目。代表们经过充分协商，一致同意由中国、英国、意大利、日本和新加坡5国各派一名代表组成国际武术联合会筹备委员会。1985年8月26日，国际武术联合会筹备委员会在西安成立，一致推举中国武术协会副主席徐才任筹委会主任，选举中国赵双进为秘书长。会议确定：①国际武术联合会筹委会秘书处设在北京；②1986年8月在中国天津举行“天津日报杯”国际武术邀请赛；③委托中国武协举办一次国际武术教练员训练班。此后，筹委会先后召开过6次会议，为国际武术运动的发展及国际武联的正式成立做了大量工作。如委托中国武协向亚洲、欧洲、美洲等20余国派出教练员和裁判员，举办了三期国际武术教练员培训班、国际裁判员训练班和第十一届亚运会武术裁判员训练班，有20多个国家和地区的教练员、裁判员参加了学习。为使武术技术和规则逐步规范化，国际武联筹委会委托中国武协编制了长拳、南拳、太极拳、刀术、剑术、棍术、枪术7个竞赛套路的图书和录像，并在澳门举办了以上规定套路的教练员训练班。此外，中国武协还举办了3次国际性武术邀请赛，并在1988年举办的国际武术节赛会上，将武术散手列为比赛项目，为国际武联成立后举行世界武术锦标赛奠定了基础。

1990年10月3日，国际武术联合会在北京正式成立，中国国家体委主任李梦华任主席，马来西亚的林敬益、英国的雷蒙·史密斯任副主席，秘书处设在中国。

1994年10月22日，在摩洛哥蒙特卡湾举行的国际单项体育联合会总会第28届代表大会上，国际武联被该会吸收为正式会员，国际武联委派中国武协主席、国际武联代秘书长张耀庭出席了会议。

1995年8月17日至18日，在美国巴尔的摩市召开的国际武联执委会第七次会议及第三次代表大会上，对执委会进行了改选，由中国国家体委主任伍绍祖担任主席，马来西亚林敬益及英国的雷蒙·史密斯任副主席。秘书处仍设在中国。会议还成立了国际武联技术委员会。此次会议批准了根据意大利法尔科尼执委提出的，1998年在意大利举办第一届“国际武联洲际杯赛”的建议：由亚洲、欧洲、美洲、非洲和大洋洲各派一个队参加，每队由20人组成，其中套路运动员8人，散打运动员5人，教练2人、裁判2名、医生1名、洲武联主席及洲武联技委会主席各1名。

国际武联成立后，已先后举办了4届世界武术锦标赛：第一届于1991年10月在中国北京；第二届于1993年11月在马来西亚吉隆坡；第三届于1995年8月在美国巴尔的摩；第四届于1997年11月在意大利罗马。比赛项目有武术套路和武术散手。套路比赛采用规定套路。另设表演项目。

截至1995年8月，国际武联会员组织已达70个。　　　　　　　　　　（周荔裳）

国际武术联合会技术委员会　国际武术机构。简称国际武联技委会。为国际武联的

常设技术机构。其宗旨是完成国际武联的技术任务,致力于促进国际武术运动的发展。职责是:执行国际武联执委会作出的有关技术方面的各项决议;审议并处理国际武联会员协会提交的技术提案,组织制订和修改竞赛规则;组织编审竞赛套路、武术普及教材;负责教练员的业务培训,接受对教练员违反竞赛规定的举报,并负责调查和作出处理决定;负责国际裁判员培训、使用和管理,接受对裁判员不端行为的举报,并负责调查和作出处理决定;制订运动员、教练员和裁判员的管理条例;制订国际武联各类武术比赛的竞赛规程,选派各类比赛的执行裁判,指派技术代表检查、监督、指导会员协会承办由国际武联举办的各类比赛的工作等。技委会成员由洲际武联提名,向国际武联技委会推荐。被推荐者,必须是具有国际裁判员职称或具备较高业务能力的武术专业人员。技委会每4年改选一次,可连选连任。技委会设主任委员1名,副主任委员2名,技术委员4名,原则上每洲1人。日常办事机构设在主任所在地。第一届技术委员会于1995年8月在美国巴尔的摩市举行的国际武联执委会第七次会议及第三次代表大会上诞生,具体名单如下:

主　任　张　山(中国)

副主任　吴　彬(中国)　彼得·沃尔(英国)

委　员　吴少英(意大利)　郑凤池(香港)　吕克·本扎(加篷)　帕特里·里斯(美国)

技委会日常办事机构设在北京。

(周荔裳)

亚洲武术联合会　国际武术组织。亚洲单项运动协会联合会成员之一。简称亚武联。英文全名为 WUSHU FEDERATION OF ASIA,缩写为 WFA。1987年9月25日在日本横滨正式成立。亚武联以加强合作,增进友谊,推动亚洲武术运动发展为宗旨。设主席、副主席、秘书长等职,并由主席、副主席、秘书长等组成执委会。执委会下设秘书处和技术委员会。亚武联第一任主席是徐才(中国),副主席为村冈久平(日本)、霍震寰(香港),秘书长为赵双进(中国),执委李炯才(新加坡)。以上人员组成第一届执委会。会员有中国、日本、新加坡、香港、泰国、菲律宾、尼泊尔、马来西亚、澳门、斯里兰卡、印度尼西亚等11个国家和地区。亚武联章程规定,亚武联工作语言为汉语和英语,每两年举行1届亚洲武术锦标赛。自1987年9月在日本横滨举行第一届亚洲武术锦标赛以来,又于1989年12月在香港、1993年在韩国举行了第二、三届武术锦标赛。在亚武联的努力下,已将武术列为第11届、第12届亚运会正式比赛项目,还将武术列为东亚运动会及东南亚运动会的正式比赛项目。截至1994年10月,亚武联会员已达25个。在第12届亚运会期间,在日本广岛召开的第5届亚武联代表大会上选出了新的一届执委会。主席由中国国家体委副主任袁伟民担任,副主席有香港的霍震寰、菲律宾的李国庆、秘书长为日本的村冈久平,副秘书长为中国的宦鸿贤,新加坡的陈鸿发、韩国的崔钟斗、越南的黄永江、中国的张耀庭当选为执委。上届主席中国的徐才、副主席日本的清水正夫分别被选为名誉主席和顾问。秘书处设在日本。

在亚武联领导下,东南亚武术联盟于1994年6月14日在雅加达成立。

(周荔裳　李德绪)

欧洲武术协会　国际武术组织。亦称欧洲武术联盟。英文译名为 EUROPEAN WUSHU FEDERATION。1985年11月16日在意大利的波伦亚市成立。首任主席是英国人雷蒙·史密斯,副主席为路易斯·林(瑞典)、吉赛普·法尔科尼(意大利),秘书长为诺伯特(瑞典)。欧洲武术协会是在1985年8月西安国际武术联合会筹备委员会成立后,由意大利武术协会倡议成立的。成立时有会员国8个:英国、法国、西班牙、比利时、荷兰、瑞典、挪

威、意大利。1986年11月，爱尔兰、联邦德国、波兰、瑞士被接纳为会员国。欧洲武术协会成立后，分别于1986年5月在比利时；1987年6月在西班牙的巴塞罗那；1988年在意大利举办过3届欧洲武术锦标赛。

（李德绪）

南美武术功夫联合会 国际武术组织。英文译名为 SOUTH AMERICAN WUSHU KUNGFU FEDERATION。1986年11月15日在阿根廷拉里奥哈省雷西多市正式成立。首任主席是阿根廷武术协会主席爱德华多·路易斯·奥多涅斯。联合会由阿根廷、智利、巴西、秘鲁、玻利维亚、委内瑞拉、厄瓜多尔、乌拉圭、巴拉圭9个国家组成。其宗旨是推动和发展南美洲的武术运动，通过比赛和交流加强相互间的友好与合作。 （李德绪）

武术教育制度 国家教育制度的组成部分。根据国家教委和国家体委实行专业教育、培养专业人才的目的和方针而制定的有关培养武术专业人才、开展武术教育的各种制度的总称。

中国的武术教育大体上可分为三个时期，即古代武术教育时期、近代武术教育时期和现代武术教育时期。

古代武术教育时期 古代的武术教育与军事教育紧密相联，并形成官方的武术教育和民间的武术教育两种体系。官方的武术教育以武举制和武学制为代表，武举制于唐武则天长安二年(702)建立，直至清光绪二十七年(1901)废止，延续了1200年之久。该制度有一套完整的招生、考试、分配制度，对教材、教学以及教师配备和学生学习都有明确规定，并培养造就了一批文武兼备的武将（如抗倭名将俞大猷，戚继光等），也为日后的武术专业教育积累了不少宝贵经验。民间的武术教育则通过结社，家族、宗教等形式进行，大多以师傅带徒弟的方式开展。

近代武术教育时期 随着火器的出现，武术的技击功能及在军事上的作用日益减弱，而其体育价值及健身价值则日渐增强。鸦片战争以后，随着资本主义的入侵，资本主义文化（包含体育）、宗教等也相继进入中国，尤其是伴随帝国主义入侵而迅速在中国发展的西方体育，激起了一些具有爱国思想的人的民族危机感。他们提出："……强邻迫侮，国耻日增，……应以培养国民体育及尚武精神，为惟一救国之要图。除效法欧美体育运动而外，恢复我国故有技能，提倡武术，以作当务之急。"当1932年中国仅有的一名参加第十届奥运会的运动员在预赛中被淘汰时，引起了中国体育界的极大愤慨，从而引发了一场"土体育"与"洋体育"、及"体育军事化"与"体育教育化"的论争。武术作为"国术"被提到一定高度。

这一时期，尤其在抗日战争前，武术教育仍然有官方武术教育与民间武术教育并行的教育体系。

官方的武术教育表现在公办的师范学校中，如北京高师和创办较早的中国体操学校以及中国女子体操学校，将武术课列为主要内容之一。此外，在中小学体育教学大纲中也安排了武术课的内容。还有以官方资助的中央国术馆和各地的国术馆体系。中央国术馆体育传习所（后更名为中央国术馆国术体育专科学校、国立国术体育专科学校、国立国术体育师范专科学校）的课程设置和当时的体育学校既有相同的内容，也有独自的特点。如术科中国术内容所占比重较大；学科中除开设一般体育学校的理论课外，还增设了国术概论。这些都可以看作是由政府有组织地培养武术人才的武术专业教育的雏型。

民间的武术教育亦很活跃。1911年辛亥革命以后，尤其是1919年"五四"新文化运动以后，要求进步、要求改革的浪潮席卷全国，武术界一些有识之士也纷纷组织武术团体，提出了"保存国粹，强国强民"、"锻炼身体，培训人才"、"提倡武术，增进民众健康"等口号。这些武术组织摆脱了过去"家传"、"宗族传"或"秘密结社传"的封闭方式，改为面向社会，采用团体与

个人传授并举的方式公开传授各门拳械。如上海精武体育会及致柔拳社、天津中华武术会等均在各地设立分会，举办各种形式的国术培训班或函授班；北京体育研究社还附设体育讲习所，以培养中小学体育师资，对武术的普及与推广起了积极的推动作用。但受种种条件限制，尚无完整、科学、严谨的武术教育体系。

现代武术教育时期 1949年中华人民共和国成立以后，武术教育与其他社会主义事业一样，获得了前所未有的蓬勃发展。现代武术教育已成为国家教育制度的组成部分，体现在以下几个方面：①武术作为社会主义体育事业的组成部分纳入了体育事业发展的大系统；②武术作为各级学校体育教学的组成部分成为学校体育教学中的重要内容；③武术作为一种体育专业，从1989年在全国体育院校中正式设置，成为体育门类中的一科和专业，从而确立了武术在体育院校专业中的重要位置。同时，在各高等师范学校的体育系中亦开设了武术专业。

1986年3月国家体委成立了专门从事武术研究的机构——国家体委武术研究院，1987年又建立武术研究的社会团体——中国体育科学学会武术学会，使武术的研究工作不断向深层发展。

民办武术馆(校)、武术研究会等民间武术组织，在80年代以后，蓬勃发展。据不完全统计，目前全国的民间武术组织有上万个，其中规模较大，知名度较高并确已创出成绩的武术馆、校就有数十所。他们已成为培养人才的重要基地。

这一时期是武术教育体系确立和完善的时期，武术教育进入了一个前所未有的蓬勃发展、繁荣兴旺、日趋成熟的阶段。

（周荔裳）

辛亥革命前武术教育 指1911年辛亥革命前各历史时期的武术教育。

秦以前的武术教育 古代武术教育可以追溯到原始宗教活动中的舞蹈，如狩猎前举行的模拟性猎舞及战前、战后举行的战舞。人们把狩猎和战争实践中获得的知识、技能和经验通过舞蹈的方式用于对下一代的教育之中，同时也是对人们搏斗技能的一种训练。夏王朝建立与巩固后，出现了以教武术为主的学校——序(以教射为主的学校)或校。春秋战国时期，出现了私人讲学授徒的现象。孔子是私人讲学的首创者。在孔子的教育中已有习武的内容，如《孔子家语》有“子路戎服见孔子，拔剑而舞之”的记载。墨子的教育活动中也有大量的武术内容，如《淮南子·泰族训》有“墨子服役者百八十人，皆可使赴火蹈刃，死不旋踵”的记载。同时还出现了以武技为职业的阶层。这些人广收门徒，传授武术技能或受聘在军队中教武技，如在越军中教剑的越女。

唐代武术教育 唐代武则天长安二年(702)，在隋炀帝建立进士科的基础上，开始设置武举制。武举制开辟了以武取士之道，不仅对振奋习武之风及调动人们习武的积极性起了一定的作用，而且在选拔武艺人才的方法和内容上比较严格、规范。据《新唐书·选举志上》载：“其制，有长垛、马射、步射、平射、筒射、又有马枪、翘关、负重、身材之选。”其中的长垛、马射、马枪等测试武艺的内容均有具体的标准和要求。翘关、负重等力量和体力的测试，亦有具体标准，如负重是负米五斛，行二十步，为中第。还在身材上规定以身上六尺以上“躯干雄伟”者为次上，以下为次。在“言语”一项中，要求在提问中“应对详明”并有神采堪统领者为次上，无者为次。

宋代武术教育 武举制度在宋代日趋完善。其考试程序分为比试、解试、省试、殿试4级。宋代武举的各级考试，均分武艺与程文。程文(一般称“内场”)包括策问和兵书墨义。设置程文对促进武人向文武兼备方向发展有积极意义。宋仁宗庆历三年(1043)五月开始设立武学。后来虽历经停办，但从绍兴十六年(1102)又重修武学，同年四月兵部呈武学条格，从此不废。当时武学规定：生员以百人为额，分上、内、外3舍；选文武官员中懂得军事武艺的人

当教授，教习各家兵法及历代用兵成败的经验；学制为3年，经艺业考试，按成绩授职，不及格的人，可来年再试。宋代建立武学制，开创了中国正规武术教育之先河，对后世武学的建立与发展具有相当重要的影响。

明代武术教育　明朝洪武二十年(1387)，礼部建议“立武学，用武举，其武臣子弟令于各直省应试。”但后来并未实施。直到天顺八年(1464)，英宗下令各地文武官员推荐“通晓兵法、谋勇出众者”进行考试，才重新恢复武举制。当时各地推荐的人由直隶巡按御史进行考试，考试合格者，再由兵部同总兵官“于帅府内试策略，教场内试弓马”。成化十四年(1478)，宪宗批准太监汪直的建议：“设武科乡、会试，悉视文科例”。弘治六年(1493)，又定武举考试六年一次，先试策略，后试弓马，策不中者不许骑射。弘治十七年(1504)改为三年一试，并决定武举试三场：初场试马上箭，二场试步下箭，三场试策二道、论一道。规定答策洞识韬略，作论精通义理，，参以弓马俱优者为上等；策论虽优而弓马不及，或弓马偏长而策论不通者，俱黜之。嘉靖初，规定了武举考试的时间：巡按御史于10月考试，南北两京武学于兵部选取，次年4月会试，乡、会试场期俱于每月初九、十二、十五举行。

明朝惠帝建文元年二月始置京卫武学教授一人，管理武学事宜。宣德十年(1435)英宗即位时，“诏天下卫所皆立武学”。正统六年(1441)，设京卫武学，置教授一员、训导六员，教习勋卫子弟。七年(1442)设南京武学。教条规定武学教材为《武经七书》、《百将传》。成化初年又申定教条，制定了教学计划。例如：每月初二、十六日教官率幼官子弟，于城外空地演习弓马；幼官武生除肄业外，每5日一次演弓马；各营总兵官、兵部堂上官，每月各一员，下学考验，武库司籍其功能岁终检阅。还规定了对学生学习成绩奖励与惩罚的标准如：其一次答策，文理可观，并马步中五六箭者，赏钞一百贯；十年以上怠于进学者，黜退送操。为加强对武学的管理，“万历中，兵部言：武库司专设主事一员，管理武学”。崇祯十年(1637)，“令天下府、州、县学皆设武学生员，提学官一体考取”。由此可见，明代的武学制度较之宋代更为完备。武学的设立，也由两京发展至各地，较宋代更为发达。

清代武术教育　清代的武科更为规范和制度化。清廷亦十分重视武科的建设。武科与文科一样，考试分童试、县试、乡试、会试和殿试四级进行，被录取者分别授予武生、武举人、武进士等称号。顺治二年(1645)决定：会试之后，于十月内举行殿试。殿试成绩分为一、二、三甲三等，一甲三名赐“武进士及第”，二甲若干名赐“武进士出身”，三甲若干名赐“同武进士出身”。一甲的一、二、三名，分别称武状元、武榜眼、武探花，并分别授以武职。顺治三年(1646)明确规定：一甲一名授参将，二名授游击，三名授都司；二甲授守备，三甲授署守备。雍正五年(1727)规定：一甲一名授一等侍卫，二、三名授二等侍卫；二甲选十名授三等侍卫；三甲选十名授蓝翎侍卫；其余武进士分别以营卫守备在兵部注册选用。武科考试均分内外三场：首场马箭，二场步射和技勇，均为外场考试；三场为“策”二问，“论”一篇，为内场考试。其中技勇包括舞刀、掇石、开弓三项测验；内场论题出自《武经七书》。康熙四十八年(1709)，以文义驳杂为由，改试“论”二篇，首题用《论语》、《孟子》的内容，次题用《孙子》、《吴子》、《司马法》的内容。乾隆二十四年(1759)，改用《武经》“论”一篇，“策”一篇。嘉庆十二年(1807)，以应武试者多不能文，取消了“策”、“论”的考试，改为默写由主考官指定的《武经》的一段约百余字的内容，不会书写或默写错乱的即为“违式”。自此，内场考试形同虚设。

随着火器的出现，武科制已不能适应军事上选拔人才的需要，遂于光绪二十七年(1901)下令废除。　　(周荔裳)

武术传习所　民间武术社团。近代武术史上创办较早、规模较大的武术专业学校。由中

华新武术创始人马良于1913年在山东济南创办。武术传习所以培养体育师资为宗旨。初创时办了3期，学制为3年，主要招收18岁以上、25岁以下的男性中、小学毕业生。主要学习马良所创"新武术"，既有理论课，也有技术课，均有教材。聘用学有专长者任教。韩魁生任总教习，杨廷栋(明斋)、常秉璋、常秉毅、高凤岭、李义三、张友桐等教武术，王子平教摔跤。每半年进行一次考试，拳脚科、剑科、棍科主要考套路。摔跤采用抽签配对，三跤两胜。散手亦采用抽签配对，打倒为胜。除教授武术理论及武术技术课外，还设有修身、国文及其他体育辅导课。 (周荔裳)

中央国术馆体育传习所 见国立国术体育师范专科学校。

国立国术体育师范专科学校 中华民国时期培养沟通中西体育学术，培养国术与体育全材师资的教育机构。是在中央国术馆体育传习所的基础上设立的武术专科学校。1932年，中央国术馆馆长张之江为满足国家对体育师资的需要，为沟通中西体育，向国民政府申请成立国术体育师范专科学校，未获准，只同意在中央国术馆内设体育传习所(全名为中央国术馆体育传习所)。该传习所于1933年9月1日在南京中山门外孝陵卫附近的校址成立。1934年更名为中央国术馆国术体育专科学校。1936年更名为国立国术体育专科学校。1941年迁至重庆后更名为国立国术体育师范专科学校，简称国体专校或国体，由张之江兼任校长。学制有3年制专科(考生资格为高中毕业生)和5年制师范科(考生资格为初中毕业生)。教学贯彻国术、体育并重的原则，以培养国术与体育全才的师资为宗旨。课程分学科与术科。学科开设国术概论、教育学、社会学、伦理学、体育原理、体育行政、体育教学法、体育建筑与设备、生理学、解剖学等课程；术科设国术(含传统武术与新武术、中国式摔跤、拳击)、体育(含田径、篮球、排球、足球、垒棒球、器械操，垫上运动、游泳、舞蹈)及军事训练等课程。

学校设教务处、训导处、总务处3个处，校长下设秘书。第一任秘书是李恭简，教务主任为杜庭修，总务主任为庞玉森，训导主任为罗光海。教务处下设的国术部主任为郭锡三，体育部主任为宋秉琳。国术讲师有郭锡三、李元智、何福生、康绍远、李锡恩、胡云华(女)、傅淑云(女)、温敬铭、张文广、张登魁等。1929年曾派员赴日本考察日本武技，学习柔道和剑道。1933年曾组团赴两广、香港、福建表演、宣传武术。1936年1月～5月曾组织南洋旅行团赴菲、新、马、香港等国家和地区表演并募捐。国术队队长由杨松山担任，队员有张文广、李锡恩、温敬铭、张登魁、马文奎、何福生、康绍远、李凤鸣、马正武等，共10人。1936年第十一届奥运会在柏林举行时，该校学员张文广、温敬铭、傅淑云曾随中国赴欧考察团在奥运会上作了精彩表演。

抗日战争爆发后，该校南迁继续办学，先后在长沙(借湖南大学图书馆为校舍)，桂林(借广西大学部分校舍)授课。后迁至广西龙州，又经越南河内至昆明，先后在南菁中学及武城庙上课。最后迁至重庆北碚。1945年日本投降后，因南京校舍片瓦无存，于1946年移至天津复校。1949年天津解放后，与天津女子师范学校合并。最后两届学生(第15、16届)调整至河北师范学院体育系(后并入天津体育学院)。 (周荔裳)

中华人民共和国专业武术教育 国家根据社会需要，长期、稳定、有计划地培养武术专门人才的教育。1949年中华人民共和国建国始，高等体育教育只分系科，并不分专业。1952年起始设专业，但武术只作为体育专业中的一门课程在高等学校出现。1982年，国家教委组织有关专家对现有体育本科专业设置进行了调查和论证。1988年，国家教委重新修订了体育本科专业目录，并将武术列为正式专业，使其隶属于传统体育类专业。从此，武术在

体育院校被列为正式专业教育。

传统体育类专业专门培养掌握中国传统养生学说和现代体育科学知识，能够从事传统体育的教学、训练、古籍整理和研究的专门人才。传统体育是中国优秀文化宝库中的瑰宝，历经数千年常盛不衰。传统体育项目为强身健体、群众喜爱的体育项目，对防病、祛病、益寿延年有显著作用。武术、气功都是传统体育项目，但目前只把武术列入了传统体育类专业目录中。武术专业在高等学校体育本科专业目录中编号是0501。

武术专业的业务培养目标是培养从事武术教学、训练、科研工作的专门人才。业务培养要求是：学生应掌握教育学、人体科学、传统养生学和武术的基本理论与技能，能独立从事武术专业的教学、训练和科研工作。武术专业的学生应获得以下5方面的知识和技能：①教育科学、人体科学的基础理论；②内功养生学、伤科与按摩的基本知识与技能；③从事武术理论和技术教学、训练的能力；④具有组织一般体育活动的知识和能力；⑤具有武术典籍的挖掘、整理和武术科研工作的步能初力。

武术专 业开设的主要课程有：教育学、体育概论、人体解剖学、人体生理学、体育心理学、武术、武术理论基础、中国武术史、内功养生学、伤科与按摩、体育手段与方法等。武术专业修业期限为4年。修业期满授于教育学学士学位。 （张保罗）

国家体育总局武术研究院 国家武术研究机构。原称中华人民共和国体育运动委员会武术研究院，亦称中国武术研究院。1986年3月31日在北京成立。1998年4月改现名。武术研究院是国家体育总局直接领导的司局级武术研究机构。主要任务是对武术的历史、理论、技术和有关方针政策进行研究，培养和训练武术骨干队伍，为国内武术运动的发展和将武术运动推向世界服务。首任院长为徐才，副院长为蔡龙云。第二任院长为张耀庭，副院长为张山。1987年9月，根据国家体委《关于国家体委武术工作管理体制问题的通知》，将国家体委训练竞赛四司武术处、中国武术协会、国家体委武术研究院合并为“三合一”的管理体制，统一管理国内武术工作和对外推广工作，执行国家体委对武术运动的管理职能。该院下设办公室、教学研究室、理论研究室、资料研究室、气功研究室、训练竞赛部、总务部和外事部。1990年4月18日，为适应武术事业发展的需要，增设了社会武术活动部和技术开发部。该院曾对全国武术挖掘整理的成果进行整理，编辑出版了《中国武术拳械录》；组织专家多次对武术套路和武术散手规则进行修订，编写审订了第十一届亚运会武术竞赛规定套路、《中国散手》和《全国武术训练教材》；对传统武术套路进行了规范整理，先后编写了陈、杨、吴、孙、武式太极拳竞赛套路，并编辑出版了《四式太极拳竞赛套路》、《南拳、南棍、南刀竞赛套路》及《中国武术史》。1987年与人民体育出版社、中华武术杂志社联合举办了全国武术学术研讨会，成立了中国体育学会武术学会，编辑出版了《武术科学探秘》一书。在1988年国际武术节及第一届世界武术锦标赛期间，举办了国际武术学术研讨会，编辑了论文集。1988年对武术的概念进行了专题研讨。该院对武术的理论建设做了不少有益的工作。

（周荔裳 李德绪）

中国体育科学学会武术分会 武术学术社团。中国体育科学学会中惟一的一个单项体育技术的学术社团。1987年全国首届武术学术研讨会期间，于6月25日在北京成立，称中国体育科学学会武术学会，1992年改现名。隶属中国科协体育科学学会。其宗旨是：团结、组织广大专业和业余从事武术科学研究人员，为促进和繁荣武术科研事业、促进武术科技人才的成长与提高、加速武术事业的发展而积极奋斗。其方针、任务是：提倡辩证唯物主义和历史唯物主义、坚持百家争鸣，倡导科学道德和优良学风；开展学术交流，活跃学术思想，提高

学科水平，组织定期的学术研讨活动，普及武术知识，传播与推广武术科研成果与经验。首届主任委员为徐才，副主任委员为蔡龙云、刘秀政、张文广等，秘书长为张山，副秘书长为夏柏华、潘一经、周荔裳。委员有108人，由社会科学界和自然科学界（含武术界）在武术科研中有一定造诣的专家、学者及科研行政人员组成。第二届委员会于1994年改选，主任委员为张耀庭，副主任委员为张山、夏柏华、吴彬，秘书长为王玉龙，副秘书长为潘一经、张广德、李士信。委员有80人。秘书处设在国家体委武术研究院。（周荔裳）

体育院校武术教育制度　实施体育院校武术专业教育的规程及准则。国家体委所属的北京体育大学及上海、武汉、成都、沈阳、西安体育学院，至1994年都设有武术专业。武术专业由各院校的武术系实施行政管理。各体育院校的武术专业都有自己的教学计划与大纲，根据国家教委和国家体委专业目录中提出的要求安排武术专业的课程设置，并采用全国体育学院教材委员会审定的各科教材与学校的自编教材，按照体育院校各科教学基本要求授课。

为加强体育院校的学科建设，促进教学质量的提高，国家体委对各院校进行重点学科评估和检查工作。学科评估主要从教研室的教学水平、科研水平、师资队伍建设和管理水平4方面的指标进行评估检查。教学水平主要指学科建设中教学基本文件的制定情况、教材建设情况、教学改革和改革成果应用情况以及学生参加各级比赛获奖情况等；科研水平主要指学科教师承担各级科研课题及获奖情况、教授出版专著及译著情况；师资队伍建设主要指教师职称结构、学术带头人任职情况及教师外语水平、裁判水平和获先进称号情况；管理水平主要看学科活动经费投入情况，教学和训练场馆、器材设备、实验室和资料建设水平及学科管理制度的建立与实施情况。通过学科评估可以促进学科和专业的建设与发展。

在"八五"期间，上海、成都体院的武术被评为国家体委重点学科。"九五"期间，北京体育大学、上海体院、成都体院3个院校的武术被评为国家体委重点学科。

专业武术教育有着广阔的前景，今后拟在武术史、武术理论、武德、武技、武医5个方面进行开发，以使武术专业更加发展壮大。

（张保罗）

北京体育大学武术系　国家体委直属体育院校武术专业系科之一。国家体委委属重点学科，具有武术专业硕士学位授予权的单位。创建于1958年8月。曾称为体操武术系、武术部。1986年夏更名为武术系。先后担任系主任的有张文广、柏芝蔚、贺子文。

该系下设武术教研室和系办公室。师资力量雄厚，结构合理，目前有教师33名，其中教授3名、副教授9名、讲师11名、助教10名。张文广教授是中国参加1936年在柏林举行的第11届奥运会武术表演的运动员，是国内外享有较高知名度的教授；门惠丰教授是国内外知名的太极拳名家；张广德教授是导引养生功创始人；朱瑞琪副教授是知名的散手和南拳名家；徐伟军副教授及阚桂香副教授是知名的长拳和陈式太极拳名家。

该系在教学、训练、科研及管理等方面均属全国一流水平。近年来，在编写武术著作、武术教材及开展武术科研方面取得了显著成果。曾参与国家体委组织的修订武术规则和裁判法工作，创编国内外武术竞赛套路以及编写国际教材、训练教材、武术馆校教材、段位制教材、散手教材等，还参与编写了《中国武术拳械录》、《中国武术史》、《武术大辞典》等著述。

该系现有国家级武术裁判18名，国际级武术裁判3名，其中张文广、门惠丰、朱瑞琪、齐海、徐伟军、阚桂香、刘玉萍、王华锋等人经常在全国重大武术套路、武术散手、跆拳道等比赛中担任总裁判或裁判长以上职务。

近年来，该系代表队在参加全国和国际武术套路、武术散手、太极拳、跆拳道比赛中，共获个人冠军36人次。1988年、1989年两获全

国武术锦标赛套路比赛甲组女子团体冠军、男子团体第3名。90级学生陈超获全国南北武术擂台赛第一个武状元称号。

建系40年来，培养了张山、吴彬、夏柏华、习云太、翟金生、曾乃梁、李俊锋、李霞、栗小平、张玉萍、马忠轩、徐向东、赵文卓（武术冠军及武打影星）等优秀武术人才。这些人成为发展中国武术的骨干力量。在中国武术研究院举办的“中华武林百杰”、“十大名教练”、“十大名教授”、“十大武星”的评选中，该系教师张文广教授、门惠丰教授名列“十大名教授”；朱瑞琪、徐伟军、张广德名列“中华武林百杰”；学生王世英被评为“十大武星”之一。另外，毕业于该系的25名学生在此次活动中获各种称号。

该系的培养目标是从事武术教学、训练、科研工作的专门人材。设有竞技武术、社会武术两个专业。该系设有研究生班、四年制本科、二年制大专，并附设武术培训中心和武术科学研究会。

在校本、专科生共计200人。培训中心每期100人，中专生450人左右，每年单独招生。本科生考试合格毕业授予教育学学士学位。此外，每年招收武术专业硕士研究生。现已培养出了18名武术硕士研究生，其中有人获得国家有突出贡献的研究生称号。该系教师张文广、张广德、朱瑞琪、徐伟军、阚桂香、王华锋、陈秀龙、武文、胡晓飞等人的众多科研成果在国际、国内获多项奖励。

该系重视武术学科走向社会办学，与各武术馆校建立合作关系，发挥横向办学的作用，为发展社会武术作出了贡献。如河南的登封少林武术学校，叶县、安阳武校；河北沧州、静海的武校；山东的郓城、宋江、单县、曹州、莱州、东明以及湖南、福建等省的20多个武术馆校的筹建、办学与武术人才的培养，都受益于该系。

该系是中国武术对外开放的一个窗口，承担着推广武术和开展武术教学任务。武术专业留学生有四年制本科和长期及短期进修等学制。已培养留学生100多名，其中本科毕业生8名。这些留学生回国后，大多已担当本国或本地区的武术协会主席或国家队教练员、俱乐部负责人，成为中国武术走向世界的骨干。

在武术向世界推广方面，该系也做了大量工作。从1986年开始，每年利用暑假（7~8月）举办国际武术培训班，参加者多达200多人，少则百余人。从1989年开始，共举办了四届国际武术、太极拳表演大会，规模最大的有近300人参加。从1986年开始，该系每年都有6至8人次的武术教师应邀到国外讲学或办训练班，为国外的武术组织培训技术骨干和武术裁判员。还与日本、新加坡、马来西亚、意大利、英国、比利时、德国、法国、西班牙、波兰、澳大利亚、菲律宾和香港、澳门等国家和地区的武术组织建立了经常联系。

（黄春梅）

上海体育学院武术系　国家体委直属院校武术专业系科之一。国家体委委属重点学科，国家教委批准的具有武术硕士学位授予权的单位。原名上海体育学院武术水上系，组建于1958年，系主任为周士彬教授。1963年学院体制改革后，武术水上系解体，武术学科分设在上海体院运动系和体育系。1988年7月，上海体院恢复按学科分系的体制，重新组建武术系（含重竞技、游泳专业），系主任为王培锟教授。武术系下设武术、技击、重竞技、游泳4个教研室。设武术、散手、太极拳与推手、拳击、摔跤、举重、柔道、击剑、跆拳道、游泳等10个专项。现有教授4名、副教授8名、讲师16名；另有国际裁判5人、国家级裁判8人，其中武术教授3名、副教授6名、讲师4名；是师资力量较强的学术单位之一。1993年11月国家体委重点学科评估专家组从师资水平、教学水平、科研水平、管理水平4方面再次对武术学科进行了检查评估，给予较高评价。近年来，该学科已设有武术教研室和技击教研室。武术运动队也由原来的武术男、女两队发展为太极拳、太极剑、太极推手、散手、竞技体校等5队。还在

原来设置的研究生、专修、普修、教练员本(专)科等课程基础上,增设了传统养生学、气功及太极气功等选修课程。组建了防卫专业和跆拳道专项班,开设了相关的教学课程,以适应社会对这类专业人才的需求。该系还承担国家体委托办的武术高、中级教练员训练班等任务。蔡龙云、王培锟、邱丕相3位教授经常参加国内外的武术学术活动,参与组织、指导国内外教练员、裁判员学习班和重大的武术竞赛活动,为武术的普及提高和将武术推向世界作出了贡献。1988~1992年,他们曾出访12个国家和地区、23个城市,亦接待了许多外国武术团体和个人的来访和学习,扩大了该系的学术交流和影响。该系在学术和业务上还有一批水平较高的骨干,活跃在教学、科研、训练、竞赛各领域。一些教师担任中国武术协会副主席、中国武术学会副主席及其他武术组织的领导成员。另外,还有6人次分别获得院级、省市级、委级先进称号。蔡龙云、王培锟、邱丕相在国家体委武术运动管理中心举办的全国范围的评选中,名列“十大名教授”,郭志禹被评为“武林百杰”之一。该系参加编写的全国体院《武术》普修通用教材被评为全国体院优秀教材,亦荣获国家教委颁发的全国高等院校教材特等奖,为武术的教材建设作出了贡献。武术学科从1988年至今发表了30余篇论文:其中有的入选奥运会世界体育科学大会,也有的入选第11届亚运会科学大会和第1届世界武术锦标赛论文报告会、亚洲民族体育的现状与未来学术研讨会;多篇论文获得全国武术论文报告会优秀论文奖,上海市体育科学学会优秀论文奖。已出版的专著、合著5本,在国内外产生了一定的影响。同时,该学科在运动技术水平上亦逐年提高,武术队保持了多年全国武术锦标赛团体赛甲级队水平,曾多次进入团体前8名行列,个别项目获得并保持全国前3名水平,并培养了20多名武英。散手队的竞赛成绩也日新月异,截至1994年已在重大比赛中获得17个冠军,团体总分进入全国前6名之列;个别运动员曾在亚洲散打锦标赛上荣获银牌;第七届全运会散手赛有3名运动员分别获得个人成绩1、2、3名。太极拳、推手队在全国比赛中也多次获得冠亚军。该系不仅在教学、科研方面具有较高的学术水平,而且在训练、竞赛方面也具有较强实力。资料室已拥有一定数量的武术和气功书刊、录像资料。该系还建有计算机房。这些都为武术学科的进一步发展提供了优越的条件。 (王培锟)

武汉体育学院武术系 国家体委直属院校武术专业系科之一。其前身为活动性游戏教研室。1956年由武术、拳击、击剑、摔跤、举重等项目组合为重竞技教研室。1957年通过系科调整,成立武水系,设武重教研室,开始设立武术专选和普修,培养专业人才,并藉以培养壮大自身师资力量。1988年,该院着手武术专业论证和申报设立武术专业的工作。历时3年,1991年元月获准正式增设武术专业,学制4年(本科),当年开始招生。1991年3月正式成立武术系。

该系老一辈武术家温敬铭、刘玉华是国内外知名的武术教授,曾代表中国参加1936年在柏林举行的第11届奥运会武术表演。1949年中华人民共和国建立后潜心于培养武术专业人才,为该系的建立与发展奠定了基础。该系现有专业教师38人,其中教授3人,副教授9人,讲师15人,助教9人。该系师资梯队结构较为合理,素质较高;学术带头人造诣较深,治学严谨,在国内同行中有较大的影响。学术带头人江百龙教授,近年成果颇丰,发表学术论文二十余篇,出版专著3部,承担国家、省级重点课题数项,先后获国家体委、省市科技进步三等奖共三项,并获得省黄鹤发明奖一等奖;还先后赴美国、前苏联、韩国讲学任教。学术带头人温力教授,近年来出版专著2部,发表论文20余篇,其中5篇发表于全国一级刊物,曾多次赴国外讲学。在国家体委武术运动管理中心举办的首届全国评选活动中,该系刘玉华教授列名“十大武英”。

该系设有武术专业本科(包括套路、散手、

气功)和保安专科。本科设有思想品德、生理学、解剖学、运动医学、运动选材、运动心理学、运动训练、武术理论基础、武术史、外语、计算机等 34 门课程,其中必修课 28 门,选修 6 门;保安专科设运动解剖学、犯罪心理学、文秘、外语、保安概论、运动保健学、武术理论基础、武术史、保安管理学、汽车驾驶等28 门课程。

该系设有技术实验室,使用面积 45 平方米,仪器价值数十万元,基本能满足技术摄影、信息处理等要求。该系注重资料室建设,先后投资 6.5 万元。现有珍贵图书资料 2000 余册,其中不乏善本和古抄本。有外文期刊 5 种,国内外技术录相带百余盒。各种资料能满足国际、国内交流的需要。

该系通过培养留学生途径,与韩国、美国、日本、乌克兰等国建立了学术交流关系;还通过技术交流和出国讲学,与欧洲几个国家和东南亚诸国建立了联系。

该系训练水平较高,其中武术散手处于全国领先地位,1992 年获团体冠军,1993 年获团体亚军,1994 年获团体冠军,1995 年获团体亚军;武术套路 1994 年男女双双进人全国甲级队。近几年在全国各类大赛中取得优异成绩:第二届亚洲武术比赛中获 1 项冠军;世界武术锦标赛获冠军 1 次,亚军 1 次;远东武术比赛获 3 项冠军。总计获各级各类大赛冠军 97 人次、亚军 48 人次、季军 40 人次。38 人获武英称号。

该系武术专业被湖北省列为重点学科。学科建设取得显著成绩:①整理了一批有价值的拳种和理论,不仅在全国挖掘成果会上获奖,而且深得社会好评;②重视基础理论研究,《武当拳派源流·拳系及内容的研究》等课题,对确立武当拳系在中国武术史上的地位和作用起了一定作用;③训练具有特色,实行教练员负责制,奖罚分明,促进了训练水平迅速提高;④加强横向联系,采取社会捐资办法,引进了大量经费,保证了学科发展的需要;⑤逐步形成了业余体校,中专学校,大学专科、本科和研究生一条龙的训练体系,保证了人才建设的连续性。 (江百龙)

成都体育学院武术系 国家体委直属体育学院武术专业系科之一。国家体委所属院校"八五"、"九五"期间重点学科。1993 年10 月,国家体委重点学科评估专家组从师资水平、教学水平、科研水平、管理水平 4 方面再次对该学科进行评估,给予较高评价。该专业创建于 1958 年,第一任系主任为国内外知名武术家兼伤科专家、原中国武协主席郑怀贤,他曾代表中国参加 1936 年在德国柏林举行的第 11 届奥运会武术表演。90 年代,武术系恢复,由中国"十大名教授"之一的习云太任第二任系主任。1996 年由张选惠任第三任系主任。郑怀贤、王树田、肖应鹏、兰素贞等老一辈武术工作者为该系的建立与发展奠定了基础。早在五六十年代,武术就成为体院一大特色,曾被当时的国务院副总理兼国家体委主任贺龙元帅多次誉为成都体院的"一枝花"。40 年来,武术系历经坎坷,逐步发展。现设有武术教研室、搏击教研室和武术研究室等教学科研部门。有专业教师 20 多人,其中教授 1 人,副教授 8 人,讲师 10 余人。教师中有国际裁判和国家级裁判 10 余人。在 1995 年"中华武林百杰"评选中,原系主任、学科带头人习云太被评为"十大名教授"之一,王树田、肖应鹏、张选惠、彭英名列"武林百杰"。该系师资力量雄厚,结构合理,既有武术界享有名望的中、老教师,又有近年来在国际、国内重大比赛中获得金牌的一代新秀。

该系教师在继承和发展中国传统武术及开展武术科学研究方面颇有成绩,近十年来已编著出版武术专著 10余种。习云太教授所著《中国武术史》,填补了中国武术史上的空白,在国内外具有一定影响。还参加了《中国大百科全书·体育》、《中国武术精华》、《中国武术大辞典》、《中国武术拳械录》和《中国散手》等颇有影响的著作的撰写工作;撰写论文百余篇,其中多篇论文在国际和国内武术研讨会上

获奖。此外，历届全国体育院校武术统编教材均有该系教师参加编写，曾获全国普通高等学校教材特等奖。

多年来，武术系培养了一大批武术专业人才，为中国体育事业的发展作出了贡献。该系具有硕士授予权，培养了7届武术研究生。本科生均达一级武士标准，并有近30人获武英称号。该系曾多次在国际、国内武术比赛中获得金牌。该系毕业生邓昌立是四川省队教练，获国家级教练职称，在全国武林百杰评选中，被评为“十大名教练”之一。毕业生任刚为四川省队的高级教练，刘大福是四川省武术馆馆长，二人均名列“武林百杰”。

武术系除招收研究生外，每年招收本科生，主要培养从事武术教学、训练和科研工作的专门人才。开设的主要课程有教育学、武术理论基础、内功养生学、人体生理学、人体解剖学、体育心理学、伤科与按摩、中国武术史、体育概论、体育手段与方法等。本科学生毕业，成绩良好，符合学士学位条件者授于教育学学士学位。主要分配去向为大、中专学校及业余体校、武术院(馆)、各级体委及武术运动队、武术研究机构等。

武术系下设中等武术专业学校，从1996年开始招生，每年招生100名。武术专业办学规模正在扩大，逐渐成为培养武术专门人才的基地。

武术系与国际武术交往频繁。近年来，先后招收了10余个国家和地区的武术爱好者来此习武。同时，该专业师生也多次应邀到美国、英国、日本、意大利、加拿大、埃及等国家讲学、办训练班和参加学术会议，为促进国际武术交流作出了积极贡献。

（张选惠）

运动技术学院武术教育　为在役运动员设置的武术教育制度之一。全国各省、市、自治区大都建立了运动技术学院。主要任务是在发展提高竞技运动水平的过程中，给在役运动员提供继续学习科学文化知识及专业理论的机会。目前，运动技术学院还没有武术专业教育，但不少省市设有武术队，侧重于竞技水平的提高以及武术训练理论的传授。随着体育改革及教育改革的深化，运动技术学院的武术专业教育也会得到进一步发展和完善。

（张保罗）

业余体校武术教育　为中小学生开展的业余武术教育。全国千余所业余体校的武术教育目前有两种形式：①为数众多的业余体校设有武术队或武术班。业余体校的学生一方面在普通中、小学进行正规的基础教育，同时在课余时间参加武术训练。这种训练旨在学习武术基本技术和基本常识，侧重于竞技水平的提高，但是没有进行系统的武术专业教育。②在业余体校中，也有少数以武术学校的形式在社会上招收学生。这部分学生专门从事武术教学和训练，实际上也多侧重于武术竞技水平的提高，为更高层次的优秀运动队培养和输送人才。

此外，在国家体委直属的6所体育院校中都设有竞技体校。这6所竞技体校中大多有武术队，学生按照“亦读亦训，科学训练”的方针在竞技体校学习、训练。

（张保罗）

武术竞赛制度　武术运动管理体制之一。国家体委制定的全国体育运动单项竞赛制度的组成部分。其目的是提高武术运动技术水平，推动群众性武术运动的普及，使武术竞赛管理规范化、科学化，以保证竞赛质量。

中国自古即有打擂比武的习俗。春秋五霸之一的齐桓公在位期间，在春秋两季都要举行全国性的徒手较量。秦代已有在台上比武的记载。隋唐五代，比赛几乎形成制度。尤其是武则天设置武举制、宋代兴办武学后，武术竞赛渐趋规范与完善。1911年辛亥革命以前，武术的竞赛多以徒手搏击为主，并与武举的考试制度结合进行；而套路则只有表演，尚无正规的比赛。中华民国时期，中央国术馆曾仿古制举办

过两届国术国考，并将武术列为全国运动会的比赛项目，除设有徒手搏击、摔跤、劈剑、刺枪等对抗性项目的比赛外，还包括拳术、器械、射箭、弹丸、踢毽等内容。当时尚无较详细的竞赛规则及完整的竞赛体系。

1949年中华人民共和国建立后，武术开始列为全国性的竞赛项目。1958年以前以套路比赛为主，但多为表演或观摩交流性质。1958年制订了正式的《武术竞赛规则》，在1959年全国青少年武术运动会上正式使用，武术比赛开始走入正轨，并步入"竞技体育"的行列。1979年开始举行散手竞赛的试验。经过3年试验，1982年制订了《散手竞赛规则》。又经过7年实践，直到1989年，散手竞赛才正式列为全国武术比赛项目。1994年又列入全国武术锦标赛系列。自此，武术竞赛正式分为武术套路比赛和武术散手比赛。鉴于太极拳在国内外的巨大影响，自1995年开始将太极拳、太极剑、太极推手列为正式比赛项目，开创了按单一拳种举行全国性比赛的先例。

为不断提高武术运动的水平，根据国家体委的要求，每年安排1～2次全国最高水平的比赛，还举行少年赛及其他辅助性的竞赛。在国家体委举办的全国最高水平的综合性运动会——中华人民共和国运动会（简称全运会）上，也安排了武术比赛。其他系统的全国性运动会上，也安排了武术比赛，如中国人民解放军全国运动会（简称全军运动会），全国职工运动会、全国农民运动会、全国少数民族运动会、全国大学生运动会、全国火车头体协运动会等综合性运动会上，也都安排了武术比赛。各省（直辖市、自治区）、市、县及基层单位均有武术竞赛活动。

近年来，随着武术运动走向世界，各地还举办了不少国际性的武术竞赛活动，有的属综合性的武术比赛，有的为单一拳种的竞赛活动。其中影响较大且已形成传统的武术比赛有：每一年或二年举办一次的河南郑州国际少林武术节、河北沧州武术节、河南温县国际太极拳年会、河北永年国际太极拳年会、上海国际武术博览会、福建泉州国际南少林年会等。这些竞赛活动形成了一个自上而下、自下而上、由内向外的武术竞赛体系，为武术的继承与发展、普及与提高创造了条件。

（周荔裳）

古代武术竞赛 中国自古即有"打擂台"比武之习俗。据《元曲选》中高文秀《黑旋风双献功》载："那泰安山神庙有一等擂台赌本事的要与人厮打。"文中所说的"与人厮打"即指在台上徒手较量武艺。徒手较量古时称为手搏。春秋五霸之一的齐桓公在位时，在春秋两季举行全国比武性较量。《管子·七法》记述了当时的情况，形容武功高的在比赛中跳跃时敏捷得像飞鸟、动之如雷电，行之如风雨，在他面前不得抵挡，在他后面也无从下手。但当时还没有在台上进行比武的记载。

1975年湖北江陵县凤凰山秦墓出土的木篦，其弧形背面有彩绘的"手搏"比赛场面。画面上有3男士，均上身赤膊，下着短裤，腰间束带，足穿翘头鞋。右边两人正在进行较量。左边一人双手前伸，为比赛作裁判。台上挂有帷幕飘带，表明比赛在台上的帷幕中进行。

隋唐五代时，比赛几乎形成制度，大体规则是：①不按体重分级；②主要用踢、打、摔的技法；③活动场地多在方形的台子上进行；④没有护具，比赛时多赤身穿短裤；⑤犯规处罚不严格；⑥获胜者给予重奖。宋代，比赛前筑台，唤作露台；上台比赛唤作"露台争交"。明代，正规比赛仍叫"打擂台"，赛前安排高手应战，凡欲较量高低的人，临场报名并立好生死文书，方可上台献艺。台子叫"献台"。由部署充当裁判。比赛时，不许暗算，先被打下台的为输。比赛设有奖品，胜者可得旗、帐、银杯、彩缎、马匹等。

明清时期"打擂"在民间颇为流行。通常有两种形式：一种由主办者设擂；一种由台主设擂。各路英雄纷纷而至（不限地区及身分），参赛者死伤自负，自愿报名。比赛不按体重分级编组，方法是："拈阄儿"（或抽签）配对手。比赛

顺序是先赛“资格”，再赛“兰章”(类似今之优胜纪念章)，取参赛总人数一半；再复赛“银章”，取前10名；最后决赛“金章”，取一、二、三名。比武在高台上进行。比赛时在擂台四角各坐一名裁判；另有一名主裁判一手持小铜铃，一手持小红旗或黄旗，比赛开始或停止时以摇铃为令，出现险情时用旗子隔开。每对赛手打三个回合，以得点多为胜；“见红”(被打出血)、“倒桩”(倒地)、“甩翻”(被丢下台)为败。赛毕，张贴烫金大字，公布成绩。胜者由主持将金章挂至胸前，身披红绸，依名次一、二、三顺序排列，打马游街，以示庆贺。

(习云太　何　剑)

中华民国时期武术竞赛制度　中华民国时期，为提倡和促进武术的普及，也曾举办过一些竞赛活动。其中较有影响的全国性武术竞赛活动有中华民国全国运动会武术比赛及中央国术馆举办的国术国考。各地政府也组织过一些较大规模的武术竞赛表演活动，如华北运动会上的武术比赛、1923年4月在上海举行的中华全国武术运动会和1929年在上海和杭州举行的杭州国术游艺大会等。此时尚无完善的竞赛制度和竞赛规则；有的虽制订了一些制度，但未付诸实施。如原拟在第一届国术国考中授予前三名“国士”、“侠士”和“武士”称号等，后未实施。

(周荔裳)

中华民国时期全国运动会武术比赛　中国的全国运动会始创于清宣统二年(1910年)，原名全国学校区分队第一次体育同盟会，比赛项目为现代体育的田径、足球、网球、蓝球四项，做为“国粹”的武术未列入竞赛项目。直到1924年(民国13年)，在湖北武昌举行的第三届全运会上，武术才以武术操的形式列为大会表演项目。1934年(民国23年)在南京举行的第四届全运会上，开始将国术与摔跤列为竞赛项目。这是武术作为竞赛项目第一次进入全国性的综合性运动会。项目有散手、长兵、短兵、摔跤和拳械套路表演赛。散手以性别分组，按体重分级，采用棒球的护胸和足球的护腿做护具，头和裆是禁击部位，违者即作犯规处理，将对方击倒为胜一局，三局两胜，每局没有时间限制，一局比赛有时可达一小时以上。

1935年(民国24年)第六届全运会上，国术被列为正式比赛项目。男子设拳术(单人、对手)、器械(单人、对手)、摔跤(分重量级、中量级、轻量级3级)、射箭(射远、射中)、弹丸、踢毽(盘踢、交踢)、测力(重、中、轻3级)等7门15项。河南、北平、上海获前3名。女子国术项目与男子同，惟摔跤与测力不分等级，比赛中湖南、河南、上海获前3名。开幕式上有3000名小学生表演太极拳，气势磅礴，富有特色。蒙古运动员的摔跤表演赛也十分引人注目。

1948年(民国37年)第七届全运会上，武术被列为表演项目。项目有拳术、器械和射箭。只设个人名次，不设锦标。比赛规则是：表演成绩包括姿势、动作及运动3种，每种以100分计算，再以3种之总分平均之，即为应得分。　(周荔裳　何　剑)

国术国考　中华民国时期，中央国术馆仿古代科举考试的办法而组织的一种武术竞赛或考试。考试分3级，即国考、省市考和县考。国考每年10月举行，省市考每年4月举行，县考每年12月举行。只有下一级考试合格者方可参加上一级考试。

国术国考共举行了两届，后并入当时的全运会武术比赛。尽管存在不少问题，但在促进武术普及和提高方面发挥过积极作用。其中为国术考试制定的《国术考试条例》和《国术考试细则》，为武术纳入现代竞赛系列做了有益的尝试。

根据1927年公布的《国术考试条例》规定，各级国术考试由该级国术馆负责组织，考试分卫科和学科。卫科考搏击、摔跤、劈剑、刺枪及其他拳术和器械；学科考三民主义、国文、算学、史地、国术源流、生理卫生。考试分预试

和正试两场。预试卫科须3项以上及格者方为合格,预试不合格者不能参加正试。正试又分为初试、复试和决试3轮。初试按体重分为重量级(182磅以上)、轻重量级(165磅以上,182磅以下)、中量级(148磅以上,165磅以下)、轻中量级(132磅以上,148磅以下),轻量级(132磅以下)。低量级可参加高量级之任何一级的考试。按抽签应对,最后淘汰至预定人数。一般县一级取录3~10名,称为“壮士”;市一级取录5~15名,省一级取录10~40名,均称“武士”。初试淘汰至预定人数(50~120名),授予“校尉”称号。校尉可参加决试。决试选出3人轮流对试,按捍卫、辅卫、翊卫称号定名位。各级名位均发给相应证书和证章。

第一届国术国考　由中央国术馆主办,于1928年10月11~19日在南京公共体育场举行。选手来自各省市选派人员及中央国术馆的师生,共400余人。大会评判员有王子平、马庆云、褚民谊,评判长为李烈钧。考试分预试和正试两场进行。预试为个人套路表演赛,项目有拳术、短兵(刀、剑)和长兵(枪、棍),用最优等、优等评定成绩。预试后有150余人参加正试。正试项目为散手、摔跤、长短兵对劈刺。比赛按体重分甲乙丙三等,用抽签的办法配对,采取单败淘汰制。每对选手均采用三赛二胜制,胜者可进入下一轮比赛。比赛在高1.3米、长20米、宽18.6米的长方形擂台上进行。散手比赛规定凡手、肘、脚、膝击中对方任何部位得一点,三点二胜;眼、喉、裆部为禁击部位,违者为犯规,犯规3次即取消比赛资格,严重犯规1次即取消比赛资格。比赛者着软皮内衬薄棉的护身(护胸、腹及裆部)、护臂及皮护手。短兵用的是一种用棉花、牛皮包裹的藤条;长兵用的是用棉花、牛皮裹的枪头。长短兵比赛双方互相劈刺,击中对方任何一部位即得一点,三点二胜,或击倒对方为胜。

此届国术国考经3轮较量,最后决出了17名最优等者。因奖品只准备了15份,中央国术馆的郭长生、杨松山遂自愿降为优等。于是朱国福、王云鹏、张长义、马裕甫、张英振、窦来庚、杨法武、杨士文、顾汝章、王成章、朱国桢、张维通、朱国禄、马承智、胡桂山等15名为最优等者,郭长生、杨松山等30名列为优等者。

这次国考因缺乏明确的规则,又没有采取适当的安全措施,伤害事故及斗殴现象时有发生。但此次活动对武术进入现代体育竞赛系列作了有益的探索。

第二届国术国考　由中央国术馆主办。于1933年10月20~30日在南京举行。有21个省、市及中央国术馆共22个单位427名(其中女子9名)运动员参赛。比赛基本按《国术考试条例》和1931年11月修正的《国术考试细则》执行。选手按体重分为5组进行比赛。散手比赛使用了拳击手套,并规定了以3回决胜负,每回规定为3分钟。比赛按拳术套路、散打、长兵、短兵、摔跤,分别择优录取前6名。凡有一项胜6次者为甲等,胜5次者为乙等,胜4次者为丙等。同时结合学科考试的成绩排列名次。学科考试的内容有党义、国文、国术源流。经过7天的角逐,最后评出甲等奖34名、乙等奖39名、丙等奖91名、丁等奖164名。

(周荔裳)

浙江国术游艺大会　又称杭州擂台比武赛,1929年在杭州归藩司前学宫广场举行。参赛者多为各省市武林高手、知名武术家及中央国术馆教授班学员,共400余人。比赛在高2米、宽16.6米、长33.3米的水泥台上举行。总裁判为李景林。大会采取先表演、后打擂的顺序进行,有100多人参加表演,其中由中央国术馆表演的团体太极操及李景林表演的武当剑深受欢迎。擂台赛不分级别,以打倒为胜,三战两胜。预赛采用淘汰赛,决赛采用单循环赛,取前10名。其中以中央国术馆教授班学员曹晏海与上海队代表、上海永安先施公司总镖头、湖北襄阳人刘高升的比赛最为精彩。前10名为王子庆、朱国禄、章殿卿、曹晏海、胡凤山、马承智、韩树棠、宛长胜、祝长寿、张孝才。

(周荔裳)

中华人民共和国武术竞赛制度 根据国家体委制定的全国体育运动单项竞赛制度，结合武术项目的特点制定的竞赛制度。其中包括为提高武术运动技术水平而设立的全运会武术竞赛制度、全国武术锦标赛竞赛制度，以及为推动群众性武术运动的普及、为优秀运动队培养后备力量而举办的辅助性竞赛制度，如全国少年“武士杯”武术竞赛制度和全国武术演武大会竞赛制度。还有由各系统制定的武术竞赛制度及由地方制定的各种竞赛制度等，形成了一个自上而下或自下而上、由内向外的、完整而多元的武术竞赛体系。这些武术竞赛制度为武术的普及与提高创造了条件。

（周荔裳）

中华人民共和国运动会武术竞赛制度 全国最高水平的武术竞赛制度。全运会是中国最高水平的综合性运动会，每4年举行一次，至今已举行过8届。武术除在1965年和1983年举行的第2届和第5届全运会上被列为表演项目外，其他各届均为正式竞赛项目。第七届全运会以前，武术比赛只设武术套路比赛。第七届全运会上，武术散手首次被列为比赛项目，并设置了一枚团体金牌。第七届全运会以后，国家体委依据亚运会及奥运会战略计划，对全运会竞赛项目作了较大调整，有些非奥运项目均未列入第八届全运会，但仍将武术列入全运会竞赛项目，并将金牌数由七运会的7枚增至15枚。15枚金牌中，武术套路12枚（男女各6枚），包括长拳、南拳、太极拳、枪术剑术全能、棍术刀术全能、对练6项；武术散手3枚，即：52公斤级、56公斤级、60公斤级小级别团体，65公斤级、70公斤级、75公斤级中级别团体，80公斤级、85公斤级、85公斤级以上大级别团体各1枚。 （傅全志）

全运会武术比赛 中华人民共和国运动会上进行的武术比赛。现已进行8届。

第一届全运会武术比赛 1959年9月22～26日在北京市举行。参赛单位有北京、上海、陕西、青海、广东、山西、湖北、江苏、吉林、湖南、宁夏、河南、辽宁、新疆、云南、甘肃、黑龙江、江西、四川、浙江、广西、安徽、内蒙古、福建、山东25个代表队，172名运动员。比赛按评比项目和表演项目两大类进行。评比项目分团体总分、长拳、太极拳、长器械、短器械5类进行，评比第1至第6名。表演项目分一、二、三等奖。总裁判长顾留馨。

第二届全运会武术表演赛 1965年9月11～28日在北京举行。武术为表演项目。有17个代表队、77名运动员参赛。武术裁判长董守义。

第三届全运会武术比赛 1975年9月13～25日在北京市举行。参赛的有北京、上海、天津、湖南、湖北、江西、江苏、浙江、山东、山西、河南、河北、广东、广西、福建、黑龙江、辽宁、吉林、陕西、甘肃、青海、新疆、四川、贵州、云南、安徽、宁夏、内蒙古等28个代表队，326名运动员。比赛内容为套路。分男子组、女子组和男女混合组3组进行。男女组均按自选拳、甲组规定长拳、规定枪、全能项目进行，取前6名。女子组取团体总分及集体项目前6名。男女混合组分太极拳、南拳、自选刀术、自选剑术、自选枪术、自选棍术取前6名。北京的李连杰和安徽的陈道云分获男、女全能冠军。裁判长谷庆堂。

第四届全运会武术比赛 1979年9月17～28日在河北省石家庄市举行。参赛的有北京、上海、天津、河北、河南、山东、山西、广东、广西、江苏、江西、浙江、安徽、福建、辽宁、吉林、黑龙江、陕西、甘肃、青海、湖南、湖北、四川、贵州、云南、新疆、宁夏、内蒙古28个代表队，336名运动员。比赛分男女二组进行。各组均进行规定拳术、自选拳术、刀术、枪术、剑术、棍术、传统拳术、传统器械、全能总分的比赛，各取前6名。男子组决出了南拳和对练的前6名，女子组决出了太极拳和集体项目的名次。北京队的李连杰一人独得男子全能、规定拳、自选拳、刀术4项冠军；山西队的王冬莲一人独得女子全能、自选拳、刀术、棍术4项冠军。

总裁判长张文广。

第五届全运会武术表演赛　1983年9月19～29日在上海市举行。参赛的108名运动员都是1983年全国武术比赛各项目的前6名，另特邀一些著名拳师参加表演。男子组陕西队的赵长军一人独得全能、刀术、棍术、传统拳三类4项金牌；北京队的郝致华一人独得女子全能、长拳、刀术、传统拳三类、传统器械二类及对练6枚金牌。

第六届全运会武术比赛　1987年11月在广东常平举行。武术第一次列为全运会正式比赛项目，并计入各省全运会总分，故引起了各省的重视。这次比赛未设全能冠军，只设16个单项金牌。获两枚金牌的男子组有陕西的赵长军（刀术、对练）、山西的原文庆（长拳、棍术）、安徽的贾平（剑术、枪术）；女子组只有四川的王萍（长拳、对练）。

第七届全运会武术比赛　1993年8月15～22日在四川成都举行。比赛分武术套路（男、女）与武术散手（男子组）两大项目。武术套路设长拳全能、太极拳全能、南拳全能6枚金牌。这是首次按长拳、太极拳、南拳系列比赛。山西的原文庆、河南的王二平、广东的何强分获男子长拳全能（含规定拳、短器械、长器械三项全能）、太极拳全能（含规定太极拳、太极剑）、南拳全能（含规定拳、刀）冠军。四川的王萍、福建的高佳敏和王惠玲分获女子组长拳全能、太极拳全能、南拳全能冠军。武术散手比赛只设男子组比赛，分团体赛和个人赛。团体冠军为河南队。个人赛设48公斤级，52公斤级、56公斤级、60公斤级、65公斤级、70公斤级、75公斤级、80公斤级、85公斤级9个级别。这是散手首次进入全运会。

第八届全运会武术比赛　1997年10月21～23日在上海市举行。

（周荔裳）

全国武术锦标赛　由国家体委举办的全国最高水平的武术竞赛。分武术套路团体赛、武术套路个人赛，武术散手团体赛、武术散手个人赛，太极拳、剑、三大类推手比赛。1985年以前，全国武术比赛不分团体赛和个人赛，统称为全国武术比赛。1977年8月在内蒙古自治区举行的全国武术比赛，参赛和表演的拳、械套路有60多种，参赛单位有27个，运动员有438名。由于参赛运动员及参赛项目过多，不利于评定名次和裁判工作，也不符合体育公平竞争的原则，故自1985年开始，为促进各地优秀运动员运动技术水平的提高，全国武术比赛开始按团体赛和个人赛两种形式进行，上半年举行团体赛和个人赛资格赛，下半年举行个人赛。

（傅全志）

全国武术锦标赛套路团体赛　全国最高水平的武术比赛。为武术套路团体赛和个人单项资格赛，是全国武术锦标赛形式之一。1985年以前，全国武术比赛不分团体赛和个人赛，统称全国武术比赛。自1985年开始，全国武术比赛分为团体赛和个人赛，上半年举行团体赛，下半年举行个人赛。为使竞赛更加合理，便于评判，增强竞争性，1989年又将团体赛分为甲、乙级队两个赛区。前一年获得团体赛前16名的可参加下一年甲级队赛区的比赛，16名以后的队参加乙级队赛区的比赛。1990年以后，每年甲级队赛区的第13～16名的队降为乙级队；乙级队赛区前4名的队晋升至甲级队，参加下一年度甲级队的比赛。1994年划归全国武术锦标赛系列。

参加此类比赛的单位，为各省（自治区、直辖市）、各行业体协及国家体委各直属体育学院的优秀运动队。每单位可报男、女各一队。每队可报6人参赛，每名运动员必须参加6个单项和集体项目的比赛。为避免运动员集中于某一拳种比赛，规定长拳、南拳、太极拳每项各队必须报2名运动员。

竞赛项目有6项：拳术（长拳、南拳、太极拳任选一项）、短器械（刀、剑任选一项）、长器械（枪、棍任选一项）、其他拳术（在规则规定的第一类至第三类拳术中任选一项）、其他器械（在规则规定的第一类至第三类器械中任选一

项)、对练(限3人以内)及团体赛中的集体项目一项(6人徒手攻防基本技术和攻防技能)。竞赛采用国家体委审定的最新武术套路竞赛规则。南拳、太极拳采用国家体委武术研究院1989年编定的《南拳竞赛套路》和《太极拳竞赛套路》。获得甲级队赛区个人全能前30名和各单项前8名的运动员以及获得乙级队赛区个人全能前6名和各单项前4名的运动员,将参加全国武术锦标赛套路个人赛。

比赛计团体及集体项目名次,另设体育道德风尚奖。 (傅全志)

全国武术锦标赛套路个人赛 全国武术锦标赛形式之一。全国武术套路个人最高水平的比赛,个人单项和全能比赛。只有在团体赛中获得个人赛资格的运动员方可参赛。每名运动员除参加获得决赛资格的项目外,也可选报其他项目。只有1名运动员参赛的队,对练项目可派1名陪练运动员。男、女分组按成绩录取全能名次及各单项名次,另设体育道德风尚奖(竞赛办法参见全国武术棉标赛套路团体赛)。

全国武术锦标赛散手团体赛 全国武术锦标赛形式之一。散手俗称散打,是武术的对抗性项目之一。由于其激烈的对抗性,且带有一定的危险性,故该项比赛较武术套路比赛开展得晚。国家体委从1979年5月在南宁举行的全国武术观摩交流大会上,对散手和短兵进行了尝试性表演,以后连续3年分别在南宁、太原、沈阳作了散手推广表演,1982年制定了散手竞赛规则。其后在北京举办了首届全国散手表演赛。经过7年表演赛的实践,1989年,散手赛正式列为全国武术比赛项目。同年举办了首届全国武术散手擂台赛。1994年,散手赛列入全国武术锦标赛系列。原只设男子比赛,自1996年始设女子表演赛。

散手团体赛每年举办一次,通常在上半年举行。参加单位为各省、自治区、直辖市体委、各行业体协及国家体委各直属体育学院的优秀运动队。

竞赛按体重分为9级:52公斤级,56公斤级,60公斤级,65公斤级,70公斤级,75公斤级,80公斤级,85公斤级,85公斤以上级。原设最轻量级为48公斤级,最高级别为80公斤以上级。自1996年始取消48公斤级,增设85公斤以上级,将原80公斤以上级改为85公斤以上级。

比赛分个人项目、小团体项目及女子表演项目。个人项目按以上体重分级比赛。小团体项目分小级别团体(含52公斤级、56公斤级、60公斤级)、中级别团体(含65公斤级、70公斤级、75公斤级)、大级别团体(含80公斤级、85公斤级、85公斤以上级)。女子表演项目设48~70公斤级6个级别。参赛运动员年龄必须在18至35岁之间,报到时须验交赛前15天以内的身体检查证明(含脑电图、心电图、血压、脉搏),并需有人身保险证明。

比赛分团体赛,小团体赛及个人资格赛,采用单败淘汰制;4人以下(不含4人)参赛的比赛,采用单循环赛。设种子选手(以前一年个人赛成绩为据)。按报到后所量体重级别抽签编排。获得各级别前12名的男运动员及各级别前8名的女运动员可参加本年度全国武术锦标赛散手个人赛。比赛采用国家体委审定的最新武术散手竞赛规则。设团体名次、小团体名次及体育道德风尚奖、技术风格奖、顽强拼搏奖。 (傅全志 周荔裳)

全国武术锦标赛散手个人赛 全国武术锦标赛形式之一。全国个人散手水平最高的比赛。一般在下半年举行,由团体赛中取得个人赛资格的运动员参赛。各级别冠、亚军可获"武英"称号。比赛按体重级别(参见全国武术锦标赛散手团体赛)抽签,采用单败淘汰制,设种子选手,采用国家体委审定的最新武术散手竞赛规则。 (周荔裳)

全国武术锦标赛太极拳、剑、推手赛 全国武术锦标赛形式之一。目前以单一拳种组

织的惟一的全国锦标赛。根据太极拳有广泛的群众基础，并在国内外有巨大影响而设置。国家体委于1985年开始正式举办全国太极拳、剑比赛。太极推手原与武术散手同时比赛，放在对抗性项目竞赛中，后因武术散手独立成项，并考虑太极推手与太极拳密不可分的联系，于是将其归至太极拳系列中。1995年正式列为锦标赛系列。

竞赛内容采用国家体委武术研究院编定的《太极拳竞赛套路》、《四式太极拳竞赛套路》和《太极剑竞赛套路》。太极推手设48公斤级、52公斤级、56公斤级、60公斤级、65公斤级、70公斤级、75公斤级、80公斤级、85公斤级、85公斤以上级等10个级别。

竞赛分个人单项赛及全能赛。单项赛项目有①太极拳：四十二式，陈式、杨式、吴式、孙式；②太极剑；③太极推手，设10个级别；④太极全能：太极拳竞赛套路（四十二式，陈、杨、吴、孙式任选一项），四十二式太极剑，太极推手。1997年武式太极拳作为表演项目出现。

太极推手比赛规定：参赛运动员年龄应为18～45周岁，各级别参赛人数在3人（含3人）以下时采用单循环赛，3人以上采用双败淘汰赛。

比赛规则采用国家体委审定的最新《太极拳、剑比赛竞赛规则》及《太极推手竞赛规则》。 （傅全志）

全国少年武术锦标赛 全国武术锦标赛内容之一。原称全国业余体校武术比赛。1985年列为全国正式比赛，1986年改为全国少年“武士杯”武术比赛，1997年改为现名。目前只设武术套路比赛。

参赛者必须是17岁（含17岁）以下的少年。比赛分甲、乙组，甲组为优秀运动队运动员，乙组为各业余体校及其他学校学生。

为保证不影响少年运动员的文化课学习，比赛还规定：凡参加乙组比赛的运动员，前一学期的文化课考试成绩必须全部及格。运动员的参赛资格由参赛单位负责严格审查。凡违反上述规定者，即取消比赛资格和获奖名次，严重者停止该单位参加下一年度比赛，并通报全国。

少年甲组运动员必须参加拳术、短器械、长器械、其他拳种、其他器械、对练6个项目的比赛。少年乙组运动员必须参加规定拳、短器械、长器械及集体基本功4个项目的比赛。

少年乙组的规定拳术采用国家体委编写的《少年规定拳》。少年甲组的南拳、太极拳采用国家体委1989年编写的《南拳竞赛套路》和《太极拳竞赛套路》。

该比赛为团体赛及个人全能、个人单项赛。按国家体委审定的最新武术套路竞赛规则和《1984年全国业余体校武术分区赛集体基本功评分有关规定》评分。个人赛，甲组计个人全能总分，乙组不取全能名次。团体赛，甲组按每队6人各单项成绩之和计算团体总分，乙组按每队6人各单项成绩之和及全体集体基本功成绩计算团体总分。

（傅全志 周荔裳）

全国武术演武大会 国家体委主办的辅助性武术比赛之一。为推动各地群众性武术活动的开展，检阅群众性武术运动的水平，继承与宏扬传统武术而设立的武术竞赛。原称全国武术观摩交流大会。1979年初，根据广大武术工作者的呼吁，国家体委武术处组织武术调研组，分赴山西、陕西、四川、河北等13个省市，就武术遗产的挖掘、整理工作进行了较为广泛的考查。同年5月10日～15日，围绕武术挖整这个中心，在南宁市举办了首届全国武术观摩交流大会，31个单位的333名男、女运动员参加，其中有北京体院（现名北京体育大学）、武汉体院和部分地区的名流、专家50多名应邀参加了表演。此后每年举行一次，从1986年又改为2年一次。该比赛对武术的挖掘、整理和民间武术的开展起到了积极的促进作用。1995年，在总结经验的基础上，对参赛办法作了适当调整，并更名为全国武术演武大会。

竞赛以传统武术项目为主。凡流传在各地

有益于健康、合乎科学、有影响、有地方特色的拳术和器械套路、对练、功法等均可参赛。

参赛以省(自治区、直辖市)及各行业体协为单位,各单位选拔3个在本地区有代表性的武协、武馆、社、校等社会团体组队参赛。

竞赛按年龄分为青年组（17~25周岁）、成年组（26~35周岁）、中年组（36~45周岁)、壮年组(46~60周岁)、老年组(61周岁以上)。竞赛参照国家体委审定的1991年版《武术竞赛规则》执行。比赛采用评议的办法，对有继承价值的项目和技术水平优秀者，根据不同年龄组参加人数的多少，按比例评选一、二、三等奖及表演奖。

（傅全志　周荔裳）

优秀运动队工作条例　体育管理制度之一。全称《国家体委优秀运动队工作条例》。它是武术优秀运动队必须遵守的条例。由国家体委制定，1981年6月20日发布，1986年11月1日被国家体委发布的《国家体委优秀运动队工作条例（试行)》所代替。条例共分12章52条。第一章为“总则”,指出优秀运动队的性质是攀登世界体育运动技术高峰的一支突击力量，任务是建设一支有理想、有道德、有文化、有纪律、又红又专、有勇有谋的运动员、教练员队伍，要提高运动技术水平，为国家争取荣誉，为把中国建成体育强国服务，为建设社会主义物质文明和精神文明服务,贯彻以训练为中心并与思想教育、文化教育、行政管理相结合的方针。第二章为“训练”,指出优秀运动队必须坚持科学的、严格的训练和管理，坚持从难、从严、从实战出发,实行大运动量的科学训练，用多学科指导训练工作；提出了加强后备队伍培养，开展科学研究，积极运用科研成果,逐步形成中国的科学训练体系的要求及保证训练时间的具体要求。第三章为“竞赛”,指出为提高运动水平，要合理安排竞赛活动，把训练与竞赛紧密结合起来;对运动队参加竞赛活动提出了具体要求,如要加强思想政治工作和赛风教育，认真进行赛前准备和赛后总结等。第四章为“思想政治工作”,指出优秀运动队思想政治工作的主要任务是对全体人员进行共产主义思想教育，保证社会主义方向，为出成绩、出人才服务;对思想政治工作的内容、方法提出了具体要求。第五章为“文化教育”,对优秀运动队开展文化教育的目的、标准、办学形式、课时、教师、管理人员等都作了具体规定，如对运动员要普及初中教育，对初中毕业的运动员进行高中或中专教育,对具有高中毕业文化程度的运动员进行大专以上教育,使运动员退役时大多数达到高中或中专毕业程度,并取得相应学历等。第六章为“教练员”,对教练员提出了具体要求,如教练员的职责是负责运动员的训练、比赛,思想教育和管理工作,不断提高运动员的技术水平和思想政治觉悟;规定教练员一律实行聘任制或任命制,对教练员要加强培训和考核。第七章为“运动员”,对运动员提出了具体要求，如运动员应又红又专，热爱祖国,热爱党,热爱社会主义,热爱集体，热爱体育事业，自觉抵制资产阶级思想的侵蚀,努力学习科学文化、业务理论,刻苦训练，勇攀高峰，为国争光；规定对运动员实行技术等级制度;还对运动员的福利、奖励、伤残劳保等作了规定。第八章为“管理”。第九章为“医务监督和伤病防治”。第十章为“后勤保证”。第十一章为“组织领导”。第十二章为“附则”。此条例的制定与实施，对加强优秀运动队的科学化、规范化管理及建设起了重大作用。

（周荔裳）

教练员守则　体育运动管理制度之一。是全体教练员共同遵守的行动准则和道德规范。由国家体委制定。1981年4月4日颁布实施。守则从政治思想、作风、工作态度等方面对教练员提出严格要求,共10条:①拥护中国共产党,热爱社会主义祖国,忠诚体育事业,培养又红又专的运动员;②从难从严、从实战出发,进行科学训练，认真制订教案，努力完成训练计划；③作好赛前准备和临场指导，赛后认真总结；④学习政治理论和体育科学技术，刻苦

钻研业务，不断创新；⑤严格管理教育，加强思想政治工作，关心运动员全面发展；⑥发扬民主，爱护运动员，不准打骂和侮辱人格；⑦以事业为重，处理好工作、学习和家务的关系；⑧坚持真理，发扬正气，在训练、学习、生活等方面作运动员的表率；⑨教练员之间要互相学习，互相支持，团结协作；⑩遵纪守法，维护社会公德，执行各项规章制度，敢于同不良倾向作斗争。（周荔裳）

武术教练员技术等级制度 武术管理制度之一。是国家体委制定的《教练员专业技术职务试行条例》在武术领域的具体实施。目的是为建设一支适应中国武术事业发展需要的教练员队伍，合理使用人才和促进人才流动，调动广大教练员的积极性、创造性、迅速提高武术运动的技术水平。

1986年以前，武术教练员等级参照国家体委制定的《教练员专业技术职务试行条例》执行。教练员的专业技术职务定为助理教练、教练、主教练三个层次。主教练为高级职务，教练为中级职务，助理教练为初级职务。1990年，国家体委武术研究院根据武术系统教练等级的现状，结合武术各级训练网络的实际状况，采用了一个系列、两套标准、三个层次、五个等级的武术教练员技术等级制度。一个系列即武术专职教练员系列；两套标准即优秀运动队标准与业余体校标准；三个层次即高层次、中层次、初层次；五个等级即国家级、高级、一级、二级、三级，其中国家级、高级为高层次，一级为中层次，二级、三级为初层次。被聘任或任命的教练员，必须拥护中国共产党的领导，热爱社会主义祖国，遵守宪法和法律，认真学习马列主义、毛泽东思想，作风正派，为人师表，有献身武术事业的精神。

教练员专业技术职务由个人申请，用人单位或单项协会推荐，经评审委员会确认，依照干部管理权限，由行政领导聘任或任命。对聘任或任命的教练员实行任期制，一般2～4年为1任期，根据工作需要可连聘连任。任职期间，在教学训练中成绩突出者，可破格晋升；完不成训练任务或发生重大失误造成严重损失者，可解聘或降职。国家级教练由国家体委审批；高级教练由省、自治区、直辖市体委审批，报国家体委备案；一、二、三级教练由各级行政领导依照干部管理权限聘任或任命。

优秀运动队教练的评定，以其负责的运动队在全国武术锦标赛（套路、散手）团体赛及个人冠军赛所取得的成绩作为主要标准之一；业余体校教练主要以向上一级输送人才的数量和质量为标准。（周荔裳）

国家级教练员 武术教练员技术等级之一。武术教练员最高层次的技术职务。分优秀运动队和业余体校两套标准。

优秀运动队国家级教练员 岗位职责：①承担国家先进水平运动员的教学、训练并参加国内外重大比赛的指导工作；②承担中国参加国际比赛的选拔和训练任务，负责制定训练规划和计划并组织实施，按期提出总结报告；③及时了解国内外武术发展的信息和动向，总结中国先进水平的训练经验，组织专题研究、撰写论文；④完成规定的进修任务，承担和指导下级教练员的培训工作。标准：①具有高等院校本科毕业文化水平，担任高级教练工作5年以上，工作成绩卓著。参加岗位培训，取得结业证书。②能够创造性地运用武术训练管理的基础理论，科学地安排训练和比赛，具有培养国家先进水平运动员和培训下级教练员的能力。③掌握武术运动的先进技术和发展动向，提出发展提高的方向，不断创新改革训练，有较高的思想教育管理工作能力，对专项有扎实的理论基础和独特的见解，能够主持专题研究，发表高质量的论文和著作。④掌握一门外语，能阅读专业外文资料。

业余体校国家级教练员 职责：①为提高中国的武术运动水平，选拔培养并为运动队输送优秀后备人才。②按照少年儿童生长发育规律，负责制定训练规划和计划；组织教学训练，完成武术大纲规定的任务；总结经验，指导和

推动本地区或全国的少儿武术训练工作。③全面掌握少年儿童武术训练的规律和发展动向，组织领导专题研究，并撰写论文。④完成规定的进修任务，承担对各级教练员的业务指导和培训工作。标准：①具有高等院校本科毕业文化水平，参加岗位培训，取得结业证书；担任高级教练员5年以上；工作成绩卓著，出色地完成向优秀运动队输送优秀后备人才的任务。②在科学选材和训练方法上有所创新和发展，出色地完成武术大纲规定的任务，具有组织、指导各级教练员培训工作的能力。③对少年儿童武术训练基本规律有系统全面的掌握，有丰富扎实的理论知识和独到见解；结合少年武术训练实践，能主持领导专题研究，发表高质量的论文。④掌握一种外语，能阅读专业外文资料。（傅全志）

高级教练员　武术教练员技术等级之一。武术教练员高层次的技术职务。分优秀运动队和业余体校两套标准。

优秀运动队高级教练员　岗位职责：①承担国家水平运动员的教学训练并参加国内外重大比赛的指导工作；②负责制定训练规划和计划，组织实施训练，按期提出总结报告；③在了解和掌握国内外技术发展动向的基础上，结合训练实践，进行专题研究，撰写论文；④完成规定的进修任务，承担和指导下级教练员的培训工作。标准：①具有大专院校专科以上毕业文化水平；参加岗位培训，取得结业证书；担任一级教练工作5年以上，工作成绩显著。②能正确运用武术训练原理和基础理论知识组织训练和比赛，具有培养国家水平运动员的能力，具有对下级教练员进行指导和培训的能力。③掌握武术运动的先进技术和发展方向，走创新的道路；有较强的思想教育管理工作能力，对专业有扎实的理论基础和新的见解；能够组织实施专题研究，并发表质量较高的论文。④掌握一种外语，借助字典能阅读专业外文资料。

业余体校高级教练员　岗位职责：①为提高中国的武术运动水平，选拔培养并为运动队输送优秀后备人才；②按照少年儿童的生长发育规律，制定训练规划和计划，组织教学训练，完成武术大纲规定的任务，按期提出总结报告；③全面了解和掌握少年儿童武术训练的规律和国内外发展动向，组织有关专题研究，撰写论文；④完成规定的进修任务，承担对中、初级教练员的业务指导和培训、辅导基层的训练工作。标准：①具有大专院校专科以上毕业文化水平；参加岗位培训，取得结业证书；担任一级教练员工作5年以上，工作成绩突出；出色地完成向运动队输送优秀后备人才的任务。②具有选拔和培养优秀后备人才的知识和能力，出色地完成武术大纲规定的任务，具有对中、初级教练员进行业务指导、培训及辅导基层训练的工作能力。③全面掌握少年儿童武术训练的规律和发展动向，对少年儿童武术训练有较扎实和全面的理论知识；能够结合教学训练实践，组织实施专题研究，并发表高质量的论文。④掌握一门外语，借助辞典能阅读专业外文资料。

（傅全志）

一级教练员　武术教练员技术等级之一。武术教练员中层次的技术职务。分优秀运动队和业余体校两套标准。

优秀运动队一级教练员　岗位职责：①承担优秀运动员的教学、训练并参加国内外比赛的指导工作；②根据武术训练大纲的要求，制定训练规划和计划，负责实施训练，按期提出总结报告；③掌握武术发展动向，结合教学实践，不断积累资料，总结经验，并撰写论文；④完成规定的进修任务，参与对初级教练员的业务指导和培训工作。标准：①具有大专院校专科以上毕业文化水平，担任二级教练员工作4年以上，工作成绩显著；或运动龄（指进入专业队）10年以上，达到国家武英级水平的运动员，取得大专学历，实习一年经考察合格者；参加岗位培训，取得结业证书者。②能够按照武术训练大纲的要求科学地组织教学训练和比

赛，具有选拔培养武英级运动员和优秀运动员的能力，具有对初级教练员进行业务指导和培训的能力。③对武术训练有较全面的理论知识，能够结合教学训练实践进行思想教育、管理工作；在选材、技术、教学训练方法和提高训练质量等方面有所创新，能够进行科学研究，完成有一定质量的论文。④掌握一门外语，能借助辞典阅读专业外文资料。

业余体校一级教练员　岗位职责：①为提高中国武术运动水平，选拔并向上级运动训练组织输送优秀后备人才；②按照少年儿童生长发育规律，负责制定训练规划和计划，组织教学训练，完成武术训练大纲规定的任务，按期提出总结报告；③掌握少年儿童武术训练的基本规律和发展动向，结合少年儿童教学训练实践，不断积累资料，总结经验，并撰写论文；④完成规定的进修任务，承担对初级教练员的业务指导和培训，辅导基层的训练工作。标准：①具有大专院校专科以上毕业文化水平，担任二级教练员工作4年以上，较好地完成向上一级训练组织输送优秀后备人才的任务；或运动龄8年以上达到国家武英级水平的运动员，取得大专学历，实习一年经考察合格者；参加岗位培训，取得结业证书者。②具有选拔和培养优秀后备人才的知识和能力，较好地完成武术训练大纲规定的任务，较全面地掌握少年儿童教学训练法，并能根据少年儿童生理和心理特征组织训练；具有对初级教练员进行业务指导和培养以及辅导基层训练工作的能力。③掌握少年儿童训练的基本规律和发展动向，对少年儿童武术训练有较全面的理论知识，能结合少年儿童教学训练实践进行思想教育、管理工作；在选材、技术、教学训练等方面有所创新；能够进行科学研究，完成有一定质量的论文。④掌握一种外语，能借助辞典阅读专业外文资料。

（傅全志）

二级教练员　武术教练员技术等级之一。武术教练员初层次的技术职务。分优秀运动队和业余体校两套标准。

优秀运动队二级教练员　岗位职责：①在高等级教练员的指导下，承担优秀运动员的教学、训练和参加比赛的指导工作；②按照武术训练大纲的要求，制定训练计划，组织教学训练工作，定期作出训练总结；③了解国内外的武术运动发展动向，在高等级教练的指导下，结合教学训练实践，进行或参与一定的科研工作；④完成规定的进修任务。标准：①具有大专院校专科以上毕业文化水平，工作一年以上，经考核合格；参加岗位培训，取得结业证书。②掌握武术运动的基本技术和基本理论，能够按照武术训练大纲的要求，较好地组织教学、训练和比赛，具有培养一级武士以上水平运动员的能力。③掌握武术训练的基础理论知识，重视思想教育管理工作；能在高等级教练员指导下，制定计划和完成训练总结，并结合教学和训练实践进行科学研究工作。④初步掌握一种外语。

业余体校二级教练员　岗位职责：①为提高中国武术运动水平，选拔、培养并向上一级训练组织输送优秀后备人才。②按照少年儿童生长发育规律，制定训练计划，组织教学训练；完成训练大纲规定的任务，定期作出训练总结。③在高等级教练员的指导下，结合少年儿童教学训练实践，进行一定的科研工作。④完成规定的进修任务，辅导基层的训练工作。标准：①具有大专院校专科以上毕业水平，工作一年以上，经考核合格；或担任三级教练员工作两年以上，取得一定的工作成绩或完成向上一级训练组织输送优秀后备人才的任务；参加岗位培训，取得结业证书。②具有一定的选拔和培养优秀后备人才的知识与能力，具有完成武术训练大纲规定任务的能力。③基本掌握武术运动的基本技术和理论及少年儿童教学训练法，重视思想教育管理工作，具有积累资料和总结经验的能力。④初步掌握一种外语。

（傅全志）

三级教练员　武术教练员技术等级之一。武术教练员初层次的技术职务。主要对象

为业余体校教练员。岗位职责:①在高级教练员指导下,承担武术后备人才的选拔、教学和训练工作;②在高等级教练员指导下,按照武术训练大纲的要求,制定训练计划,定期作出总结;③完成规定的进修任务,辅导基层的训练工作。标准:①具有中专以上文化水平,有武术专长,工作一年以上,经评定合格;参加岗位培训,取得结业证书。②基本掌握少年儿童武术训练的理论知识。③具有选拔武术后备人才的基本知识和能力,重视对少年儿童的品德教育,具有按照武术教学大纲组织教学的能力。 (傅全志)

武术教练员岗位培训制度 武术管理制度之一。国家体委教练员岗位培训制度组成部分之一。是武术教练员队伍科学管理的一项基本建设,提高教练员素质的重大改革措施,也是国家教委关于将"成人教育的重点由学历教育转变为岗位培训"的方针,在武术领域的具体实施。目的是为了培养一支适应中国武术事业发展需要的武术教练员队伍。

1989年1月18日,国家体委下发了《关于试行教练员岗位培训制度有关问题的通知》。根据国家体委的统一部署,于1990年4月25日在国家体委岗位培训领导小组和武术研究院的领导下,成立了武术教练员岗位培训工作指导小组。指导小组在学习有关文件及研究田径、羽毛球等项目试点工作经验的基础上,结合武术项目的特点,对全国武术教练员的现状(包括年龄、教龄、知识结构以及实际工作能力等)作了详细了解,认为武术教练员队伍也同其他项目一样存在学历与实际水平不一致的情况,即中国优秀武术运动队的教练员主要来自退役的优秀运动员,他们有较好的技术和一定的训练经验,但在训练中有重经验、轻理论、不重视科学训练的倾向。据此,指导小组草拟了《武术教练员岗位职责标准》(征求意见稿)及《各级武术教练员岗位培训教学内容》两份文件,并到北京、上海、天津、江苏、山东、河南、河北、四川、湖北等省(市),利用举办全国武术锦标赛之机,采取函调问卷、走访、座谈和实地观摩训练等多种形式,对教练员现状进行了调查与考察。在征集对上述两份文件的意见后,制定了《武术教练员岗位职责标准》及《各级武术教练员岗位培训教学内容》等文件,为武术教练员培训制度的实施奠定了基础。

从1990年起,武术教练员采用一个系列、两套标准、三个层次、五个等级的技术等级制度(见武术教练员技术等级制度)。依据这5个等级,国家体委又制定了相应的岗位职责标准,培训内容、大纲及教材;规定以4年为一个周期,即每4年对各级武术教练员进行一次轮训,学员完成相应等级培训班教学计划的全部课程并通过考试合格,发给相应等级的岗位培训合格证书。惟有取得合格证书,才具有上岗执教的资格。这也是教练员评定职称、晋级的必备条件之一。

上述工作从1990年开始着手筹备。1991年11月20日至1992年1月20日在上海体院举办了第1期武术高级教练员岗位培训班。1992年11月12日至1993年1月12日在上海体院举办了一期武术中级教练员岗位培训试点班。现岗位培训大纲、教材的修改、审定工作已基本完成,培训工作从1996年起逐步走上正轨。由国家体委负责高级教练员岗位培训与考核。高级班以研讨为主,讲授为辅,注意信息、方法和实际操作。省、市体委负责中、初级教练员岗位培训与考核。中、初级班以讲授、讨论、操作为主要形式,注重培养课业组织的实际能力。 (周荔裳 傅全志)

运动员守则 体育运动管理制度之一。各项目运动员共同遵守的行动准则和道德规范。由国家体委制定。1981年4月4日颁布实施。守则从政治思想、作风、工作态度等方面对运动员提出了具体要求。共10条:①拥护共产党,热爱社会主义祖国,热爱体育事业,勇攀高峰,为国争光;②刻苦训练,钻研业务,尊重教练,认真完成训练任务;③赛出风格,赛出水平,胜不骄,败不馁,尊重裁判,尊重对方,尊重

观众；④学政治，学文化，学科学，又红又专；⑤讲文明，讲礼貌，讲卫生，讲道德，守秩序，守纪律；⑥不吸烟，不喝酒，衣着整洁大方，自觉抵制资产阶级思想侵蚀；⑦以事业为重，迟恋爱，晚结婚；⑧团结友爱，关心集体，勇于批评与自我批评，反对自由主义；⑨尊重领导，服从组织，遵守规章法令，反对无政府主义；⑩勤俭节约，爱护公物，敢于同不良倾向作斗争。（周荔裳）

武术运动员技术等级制度　武术管理制度之一。为鼓励武术运动员勤学苦练，迅速提高运动技术水平而制定。1984 年 12 月31 日，国家体委颁发了《运动员技术等级制度》（1985 年 1 月 1 日起执行）。1985 年，国家体委制定并公布了《武术运动员技术等级试行标准》。当时主要是针对武术套路运动员制定的。实行 3 年后，进行了修改与完善，并于 1988 年下发了《关于公布武术运动员技术等级标准的通知》。1989 年国家体委将武术散手列为全国正式比赛项目后，为鼓励武术散手运动员积极训练，促进武术散手技术水平的提高，又于 1990 年制定并公布了《关于武术散手运动员技术等级标准》，1991 年公布了《关于武术散手运动员技术等级标准的补充规定》。为便于统一管理，1991 年国家体委将武术套路和武术散手运动员技术等级标准一并纳入《武术运动员技术等级标准》之中。

武术运动员技术等级分为武英、一级武士、二级武士、三级武士、武童 5 个级别。获得运动员技术等级称号的条件是：①拥护中国共产党领导，热爱社会主义祖国，生产（工作、学习）积极，体育作风好；②达到该等级称号所规定的技术标准。运动员参加各系统和各级组织所举办的运动会，凡符合国家体委审定的运动竞赛规则，有相应的具有等级称号的裁判员主持裁判工作并签字证明，都可以申请运动员技术等级称号。运动员达到技术等级标准后，由本人填写运动员技术等级申请表，向所属单位申请，由所属单位报请相应体委批准。各单位申请技术等级称号时，必须呈报正式申请文件、运动员技术等级申请表和经过相应裁判签字的成绩证明单，在本年度内办理申请手续，超过本年度的不予审批。凡经批准授予技术等级称号的运动员，由批准机关发给证书和证章。武童运动员只发给证章，不发证书。运动员获得两个以上相同技术等级称号时，只发给证书一份、证章一枚；如获得两个以上不同技术等级称号，按较高的技术等级称号发给证书和证章。所获各技术等级称号和成绩均应登记在证书内。等级运动员运动成绩提高到上一级标准者，经批准后另发证书和证章。（傅全志　周荔裳）

武英　武术运动员技术等级之一。武术运动员技术等级中最高的级别。凡在国家体委举办的全国武术锦标赛（套路）中，运动员在完成规定的拳术（含长拳、太极拳、南拳）、短器械（剑、刀）、长器械（枪、棍）、传统拳术、传统器械、对练等 6 个项目的全能总分达 54 分，并符合比赛时评分裁判中至少有两名国家级裁判员、其余为一级裁判员条件者；凡在全国武术锦标赛（散手）中，获得各级别前两名，并符合同一级别至少有 8 人参赛（不足 8 人参赛的级别，连续 3 年获该级别冠军）且赛场裁判是国家级裁判员条件者，可申报武英称号。武英由国家体委审批。至 1994 年，全国共有 534 名套路运动员、57 名散手运动员获武英称号。

（傅全志）

一级武士　武术运动员技术等级称号之一。在省一级（含省一级）或国家体委直属体育院校、行业体协等系统的全国比赛中，武术套路运动员在完成规定的 6 项全能总分达 52.5 分，并符合比赛时评分裁判中至少有两名一级裁判员、其余为二级裁判员条件者；在全国武术锦标赛散手比赛中，同级别有 8 人或 8 人以上参赛时，获各级别第 3 名至第 6 名，或在省一级散手比赛中获各级别前两名，或不足 8 人

参赛的级别连续三年获该级别冠军者,并符合比赛时场上裁判员为一级或一级以上等级裁判员条件者,可申报一级武士称号。一级武士由省、自治区、直辖市体委、国家体委直属体育学院及享有审批一级运动员技术等级权限的组织审批。（傅全志）

二级武士　武术运动员技术等级称号之一。凡在地、市级以及地、市级(含地、市级)以上级别的套路比赛中,运动员3个项目(任何拳术、器械、对练)的总分达25.5分者,并符合比赛时的评分裁判中有等级裁判员、其中至少有一名二级裁判员条件者;在省一级散手比赛中,同级别有6人或6人以上参赛时,获各级别第3至第6名,或在地、市级散手比赛中获各级别前两名,并符合比赛时场上裁判为二级或二级以上裁判员条件者,可申报二级武士称号。二级武士由地区、省辖市体委及享有审批二级运动员技术等级权限的组织审批。

（傅全志）

三级武士　武术运动员技术等级称号之一。凡在武术套路比赛中,任选三项(其中必须包括拳术和器械)总分达24分,并符合在比赛时的评分裁判中至少有两名等级裁判员条件者;在地、市级散手比赛中,同级别有6人或6人以上参赛时,获得各级别第3至6名,或在县级散手比赛中获各级别前两名,并符合比赛时场上裁判员为等级裁判员条件者,可申报三级武士称号。三级武士由县级体委及享有审批三级运动员技术等级权限的组织审批。

（傅全志）

武童　武术运动员技术等级称号之一。在武术套路比赛中,年龄在18周岁以下,任何拳术、器械两个项目的总分达16分,并符合比赛时的评分裁判中至少有两名等级裁判员条件者,可申报武童称号,武童由县级体委及享有三级运动员技术等级权限的组织审批。

（傅全志）

武术运动员资格注册制　武术管理制度之一。为适应全国武术竞赛工作发展的需要,保证武术竞赛工作质量和竞赛秩序,促进人才合理流动,有利于加强武术队伍的建设和管理,根据国家体委的统一要求,国家体委武术运动管理中心于1994年制定了此制度。同年12月27日下发了《实施细则》。自1995年6月1日起开始实施。规定每年的10~11月间对参加国家体委主办的全国武术锦标赛及全国运动会的运动员进行代表资格注册。武术运动员的资格审查、注册和管理工作由国家体委武术运动管理中心负责并颁发注册证。运动员只有凭注册证方有资格参加上述比赛。注册证是运动员单位、年龄的惟一依据。

运动员首次注册,以运动员与运动队签订的入队协议书为确定代表资格的依据,现役军人以入伍证明为依据,年龄以身份证为依据。

凡进行人才交流的运动员,须持原单位和接受单位的证明或协议书及原注册证,重新注册。一名运动员一年中只能代表一个单位参加比赛。运动员如变更代表单位,必须重新注册。运动员只有注册两个月后,才能参加上述规定的全国比赛。对已注册、单位无变更的运动员,每年也须重新确认。未经确认的运动员,则视为参赛资格的注销。

（周荔裳）

裁判员守则　体育运动管理制度之一。全体裁判员共同遵守的法则。由国家体委制定。1981年8月20日颁布实施。守则从政治思想作风、业务、工作态度等方面,为裁判员确定了行动准则和道德规范。共6条:①拥护共产党,热爱社会主义祖国,热爱体育事业,热心体育竞赛裁判工作。②努力钻研业务,精通本项规则和裁判法,积极参加实践,不断提高业务水平。③严格履行裁判员职责,做到严肃、认真、公正、准确。④作风正派,不徇私情,坚持原则,敢于同不良倾向作斗争。⑤裁判员之间互相学习,互相尊重,互相支持,加强团结,不搞宗派活动。⑥服从领导,遵守纪律;执行任务时,精

神饱满，服装整洁，仪表大方。

（周荔裳）

武术裁判员技术等级制度　武术管理制度之一。为加强对武术裁判员的管理，提高整个裁判队伍的素质，适应国内武术运动发展和走向世界的需要而制定的制度。1987年以前武术裁判员技术等级是执行国家体委制定的《裁判员技术等级制度》。1987年，为适应国内外武术运动发展的需要，根据国家体委公布的《裁判员技术等级制度》和《裁判员守则》，结合武术运动的特点，又制定了《武术裁判员暂行管理办法》，于1987年3月5日公布，1987年7月1日起执行。

武术裁判员技术等级分国家级、一级、二级、三级4个级别，另设荣誉裁判员称号。国际武术联合会成立后，又增设了国际武术裁判员这一级别。武术裁判员的审批权限为：国家级裁判员由国家体委批准授予；一级裁判员除由各省、直辖市、自治区体委批准授予外，国家体委直属体院、中国火车头体育协会也可批准本单位、本系统一级以下各级裁判员；二级裁判员、三级裁判员除由地（市）、县体委批准授予外，省市所属体育学院，也可批准本单位二级、三级裁判员。体育学院批准的裁判员应报当地体委备案。另外，必要时，各级体委有权审批应由下级体委审批的各级裁判员。中国人民解放军所属裁判员，除国家级裁判员须报国家体委审批外，其他各级裁判员技术等级称号的授予办法，由中国人民解放军自行制定。

申请技术等级的各级裁判员，必须拥护中国共产党的领导，热爱社会主义祖国，积极完成本职工作，努力钻研武术竞赛规则和裁判法，熟悉武术技术，在执行裁判工作中做到严肃、认真、公正、准确。

申请办法：具备申请技术等级条件的裁判员，应由本人填写申请书，经所在单位和当地武协裁判委员会（或小组）签署意见后，报具有相应批准权限的体委审批。国家级裁判员、一级裁判员除进行必要的考核外，还必须经过考试。国家级裁判员的考试由中国武术协会负责，一级裁判员的考试由省、市、自治区武协和中国人民解放军有关部门负责。

被授予技术等级称号的裁判员，由批准单位发给证书、证章。对在裁判工作中能认真遵守《裁判员守则》和《全国体育竞赛赛区工作条例》有关规定、表现突出、受到好评者，以及对武术竞赛、裁判法及竞赛规则的研究作出贡献者，可评为全国优秀裁判员称号。凡违犯有关规定者，根据情节轻重，给予警告、严重警告、取消该次比赛裁判工作、停止一年比赛裁判工作、取消裁判等级称号的处分。凡因触犯法令受到刑律判决者，取消其裁判等级称号。凡年龄在55岁以下的国家级裁判员，若连续两年无故不参加裁判工作，按自动取消等级称号处理。对业务能力较差，不符合该等级标准的裁判员，暂停使用；如重新学习仍达不到应有水平，则须重新评定技术等级。

（周荔裳）

国家级裁判员　武术裁判员最高技术职称。凡符合《裁判员技术等级制度》中国家级裁判员的条件（见武术裁判员技术等级制度），有连续5年武术运动裁判工作的实际经验，有该项运动的全面裁判能力，并能在全国竞赛会中担任裁判长以上职务者；具有训练各级裁判员的教学能力者；年龄在50周岁以下，作风正派，身体健康，授予一级裁判员称号3年以上；在全国各种正式武术比赛中至少参加过3次裁判工作的裁判员；参加由中国武协举办的裁判员训练班学习，参加裁判员晋级考试，成绩合格的武术一级裁判员，可申请武术国家级裁判员职称。该职称经中国武协裁判委员会考核、审议、报国家体委审批。至1994年12月，已有武术套路国家级裁判员200名，武术散手国家级裁判员34名。

（周荔裳　傅全志）

一级裁判员　武术裁判员技术等级之一。凡有连续3年以上专项运动裁判工作的实

际经验，在省级或相当于省级竞赛会中担任裁判长以上职务、参加3次裁判工作，且具有训练三级裁判员的教学能力；年龄在40周岁以下，作风正派，身体健康；授予二级裁判员称号3年以上；参加省、自治区、直辖市武术协会或国家体委直属体育学院举办的裁判员训练班学习，参加晋级考试成绩合格的武术二级裁判员，可申请武术一级裁判员职称。该职称由省、自治区、直辖市体委审批。

（周荔裳　傅全志）

二级和三级裁判员　武术裁判员技术等级之一。凡在国家级或一级（必要时可在具有较高训练能力的二级）裁判员主持的裁判训练班毕业，考试及格者；或曾在等级裁判员主持的竞赛活动中担任过3~5次裁判工作，证明已基本掌握并能正确执行武术运动规则者，均可申请武术二级或三级裁判员职称。二级和三级裁判员由省辖市、专区、自治州体委、直辖市（区）体委及体育学院审批，县体委可批准授予三级裁判员。　（周荔裳　傅全志）

武术荣誉裁判员　武术裁判员的荣誉职称。凡年满60周岁，已从事武术裁判工作20年以上，一贯积极参加竞赛活动，在武术裁判工作中作出了一定贡献，但因年事已高，不再适应临场裁判工作的武术国家级裁判员和有突出贡献的一级裁判员，可由其所在省（区、市）体委或直属体院向中国武协推荐，经裁判委员会评议，报国家体委批准，授予武术荣誉裁判员称号，并颁发有关证书。在某种情况下荣誉裁判员仍可担任一些力所能及的工作。

（傅全志）

武术等级裁判晋级考试　武术等级裁判员考核方法之一。为不断提高武术裁判员的水平，保证武术裁判员的质量，中国武协裁判委员会每两年举办一次裁判员训练班，并举办一级裁判员晋升国家级裁判员的考试；各省、直辖市、自治区武术协会和国家体委各直属体育学院定期举办裁判员训练班，并进行二级裁判员晋升一级裁判员的考试。

考试内容：武术套路裁判员考武术基础理论、武术竞赛规则和裁判法、外语及专业技术测验（拳术、器械各一项）。武术散手裁判员考武术散手基础理论、武术散手竞赛规则和裁判法、散手技术实战及套路演练（从亚运会比赛套路中任选两项）、外语。考试方法有笔试、口试、现场评分或利用录像进行评分等。参加晋级考试的裁判员如在二年内未获准晋级，则须重新申请晋级。　（周荔裳）

《国际武术裁判员管理条例》　国际武术管理措施之一。为推动武术运动在国际上广泛开展，规范各种技术职称，提高裁判员的业务水平，促进武术竞技水平的发展，国际武联技术委员会于1995年8月制定了此条例。条例包括晋升国际武术裁判员的规定及国际武术裁判员管理办法两部分。规定晋升国际武术裁判员的条件是：年龄在50周岁以下（含50周岁），身体健康，具有一定中、英文水平的国际武联会员协会的骨干裁判员或国家级裁判员，并具有一定的国际比赛知识和业务能力及良好的裁判作风者；由国际武联会员协会向国际武联技术委员会申报，经审核同意后参加国际武联技委会或国际武联技委会指派技术代表主持的裁判员训练班并考试合格者。国际武术裁判员称号由国际武联技委会审核批准，并授予相应证书。考试内容为：武术理论，国际武术竞赛规则和裁判法，中、英文竞赛用语，技术演练（套路裁判员演练一套拳术和一套器械，散手裁判员演练一套拳术或器械、攻防技术动作及实战考核），实际裁判工作能力。考试采用笔试、口试和现场裁判（或技术录像）评分，散手项目还要进行技术动作分析和实战考核等。为不断提高裁判员的业务水平，及时了解和掌握国际武术竞赛规则的变化情况，国际武联技委会将对国际武术裁判员进行业务培训和考核。对考核合格者，国际武联技委会将在该裁判证上予以确认。只有考核合格者，才有

资格参加国际武联举办的世界锦标赛的裁判工作。 （周荔裳）

国际级武术裁判员 武术裁判员技术等级之一。是伴随武术成为国际竞技项目之一而设立的。1982年全国武术工作会议以后，随着“积极稳妥地把武术推向世界”的会议精神的贯彻执行，国际武术运动蓬勃发展，在中国武术协会的积极努力和世界各国武术同道的支持下，1985年在西安举办了首届国际武术邀请赛，并成立了由中国牵头的国际武术联合会筹委会。1986年又在天津举办了第2届“天津日报杯”国际武术邀请赛。这两次比赛的裁判员都由中国人担任。显然不适应国际武术运动发展的需要。受国际武联筹委会的委托，中国武术协会分别于1987年、1988年、1989年、1990年、1991年举办了5次国际武术裁判员训练班，为各国培养了一批武术裁判骨干。后经国际武联批准，所有参加以上训练班的任课教师及参加学习后考试合格的学员，均成为首批国际级武术裁判员，共计177名（其中中国41名、国外136名）。

（傅全志）

武术之乡评选制度 武术管理制度之一。为推动全国城乡武术活动深入发展而设立的一种制度。国家体委为表彰武术活动开展好的地区，树立典型，于1991年1月下发了《关于开展全国“武术之乡”评选活动的通知》。通知规定，全国武术之乡评选活动以县、市、区（相当县级）为单位参加评选，首次评定于1992年进行，以后每3年评选1次。评选先由各省、自治区、直辖市体委根据武术之乡评选条件在本地区初评，然后向全国武术之乡评选委员会推荐，经考核验收后，报国家体委批准命名。全国武术之乡评选条件是：①武术工作得到县（市）政府重视和关怀，并采取具体措施予以支持。②体委有专人负责武术工作，工作有计划和总结，有固定经费，并取得教育、工会、共青团、妇联等部门及社会团体的积极配合和支持。③积极宣传、推广武术，群众性武术活动开展广泛，经常参加武术活动的人数占本地总人口的五分之一以上，并有良好的武德、武风。④武术竞赛活动已形成传统，每年举行一次全县（市）武术比赛，并在省级比赛中取得较好成绩。⑤三分之一以上的学校体育课中设有武术课，每年举行一次本地区学校武术比赛。⑥县（市）级机关、厂矿、企业、乡镇有越来越多的单位开展武术活动。⑦武术馆校有合格的师资，其招生广告、教学内容、培训方式等符合有关法令和政策规定。属于社团类的武术组织按照国家《社会团体登记管理条例》进行活动。⑧业余体校有武术班，配有专职教练员，能够为省、区、市输送武术人才。⑨有一支包括武术教师、武术教练、武术裁判在内的技术骨干力量，并有培训制度。⑩积极创造条件，营造训练比赛用的场馆，配备武术器械、服装、设备等，为武术活动的持续开展打下物质基础。

经过严格的考核验收，国家体委于1992年12月4日批准了18个省、自治区、直辖市的35个县（市、区）为全国武术之乡，并在第二次全国武术工作会议上进行了命名和表彰。1995年国家体委再次下发了《关于开展第二届全国武术之乡评选活动的通知》，并于1996年8月组成了6个检查、验收小组分赴14个省，对申报单位进行了严肃认真的评审，有14个省的27个县（县级市）、市被评为第二批全国武术之乡。1996年12月5日在北京钓鱼台国宾馆举行了隆重的命名表彰大会。同时，为在创武术之乡活动中作出贡献的各省（市、区）和县、市政府部门负责人及在体委负责武术工作的42人颁发了“武术之乡贡献奖”。

（李德绪 周荔裳）

全国先进武术馆校评选制度 武术管理制度之一。为推动全国武术馆校的健康发展，更好地发挥武术馆校在实现全民健身战略目标中的作用，表彰先进，树立典型，国家体委武术运动管理中心于1995年3月下发了《关

于开展全国名武术馆校评选活动的通知》。1996年5月又下发了《关于开展首届全国先进武术馆校评选活动的补充通知》。通知将“百家名武术馆校”改为“先进武术馆校”,将活动名称定为“全国先进武术馆校评选活动”。通知规定,评选活动以武术馆校为单位参加评选,以后每届评选时对已命名者进行复查,凡复查不合格者,即由国家体委武术运动管理中心撤销其荣誉称号。首次评选于1995年进行,以后每3年进行一次。根据评选条件先由各省、自治区、直辖市的体委、武协进行初评,向国家体委武术运动管理中心推荐,经检查验收、评定后,由国家体委武术运动管理中心命名,并颁发证书,通报表彰。全国先进武术馆校评选条件是:①办馆校的批准手续合法、齐全,建馆校满3年以上者。②办馆校的宗旨明了、正确,必须以为发展武术运动、增进人民健康为目的,正确处理社会效益和经济效益两者的关系,把社会效益放在第一位,使经济效益服从于社会效益。③能模范遵守《义务教育法》、《广告法》等国家有关法令政策和规定,没有违法、违纪行为。④有固定的馆校地址和训练场地、器材及其他必要设备,学员食宿条件良好,收费合理。⑤各项管理制度健全并切实有效,形成良好的武德、武风和严明的组织纪律。⑥馆校长经过培训,有一定的组织管理能力和较高的武术业务水平。有良好的师资条件,有合格的拳师任教。⑦有完整的教学大纲和计划,教学训练内容符合中国武术发展方向,在挖掘、整理、继承、发展传统拳种方面作出成绩。教学训练方法科学、规范,教学训练成绩显著,培养出较多的优秀武术人才。⑧积极参加国家、省、地(市)县(市)等各级体委组织的武术竞赛、学术研讨、岗位培训,经验交流等各项武术活动并取得较好成绩。⑨受到当地领导及人民群众好评,有较高的威信。⑩在校学生达500人以上。

经过严格的考核验收,国家体委武术运动管理中心于1996年10月批准了14个省(市、区)的43个武术馆校为首批全国先进武术馆校,并于1996年12月5日在北京钓鱼台国宾馆内举行了隆重的命名、表彰大会。

(周荔裳)

经营性武术组织管理规定 武术管理制度之一。为加强对经营性武术组织的管理,保障武术运动健康发展,促进社会主义精神文明建设而制定的法规。该规定分7章21条。第一章为“总则”,共4条:第一条是制定本规定的目的。第二条是该规定的适用范围,即经营性武术馆、院、社、校、俱乐部、培训中心、辅导站及其他名称的武术组织;除全国性和地区性武术组织外,不得以“中国”、“中华”、“全国”、“省”、“市”、“县(区)”等冠名。第三条规定开展武术经营活动,应当接受体育、工商、公安等部门的管理和监督,有关部门对经营性武术组织的合法权益应予以保护。第四条规定,在武术经营活动中,应当坚持经济效益和社会效益并重的原则。第二章是“管理部门”,共3条,其中规定:经营性武术组织的管理部门是各级体育行政部门或政府授权的机构,各地武协起协助作用,公安、工商、税务等有关行政部门在各自职权范围内对经营性武术组织依法管理。第三章是“经营条件”,共2条:第一条规定必须具备符合规定的训练场所、教学设备和生活设施;有具备武术专业知识的管理人员和教学辅导人员,有系统的武术教学大纲、教材及教学计划;有健全的组织机构和完善的内部管理制度;招收未成年人进行一年以上武术训练,应具备开展九年义务教育的教学条件。第二条规定必须保证有健全的组织机构;有符合竞赛、表演要求的场所;有必需的经费来源和器材设备;有规模相应的食宿、交通、医疗救护、治安、消防等保障措施;有相应的运动员、教练员、裁判员队伍;有科学可行的竞赛表演规程、规则和严格的纪律。第四章是“申请与审批”,共5条,其中规定:成立经营性武术组织,须向其所在市、县(区)体育管理部门提出申请;成立跨市、县(区)的经营性武术组织,须向省(自治区、直辖市)体育管理部门提出申请;跨省(区、

市）的经营性武术组织，须向国家体委武术运动管理中心申请；中外合资、合作的经营性组织和活动，须向省以上体育管理部门申请。该章还规定申请者须要提交个人证明资料、拟建组织的章程、领导机构成员情况、经营项目、经营方式及经营场所等；经营武术健身训练活动者，还应提交组织机构及人员情况，训练场所及教学、生活、安全设施情况，内部管理制度及资金情况；申请经体育部门核准后，须向工商行政部门申领经营执照，而后方可开业。第五章是“经营性武术组织的权利与义务”，共2条，其中规定：经营性武术组织的合法权益受国家法律保护，对侵犯其合法权益的组织和个人有检举、揭发、控告、申诉的权利；同时须履行依法交纳税费，维护武术经营场所秩序，保证武术经营活动场所安全、卫生，树立良好的武德、武风、遵纪守法，接受有关部门管理、监督的义务。第六章是“奖励与处罚”，共2条，其中规定：对为弘扬武术文化、传播武艺、增进健康、促进武术事业发展作出贡献的组织和个人，体育管理部门应予表彰和奖励；对违反规定者，将由有关部门在职权范围内处以警告、限期改正、责令停业整顿、没收非法所得、罚款，直至吊销经营执照。第七章是“附则”，共3条，指出：该规定自发布之日起施行，地方各级体育管理部门可根据此规定制定实施细则，非经营性武术组织和个人授拳活动，仍按1983年8月18日国家体委《关于对群众自办武术馆和私人教拳加强管理的意见的通知》中的规定执行。

（周荔裳）

中国武术段位制　武术管理制度之一。为推动武术运动的发展，提高武术技术与武术理论水平，振奋民族精神，增强人民体质和建立规范的全民锻炼体系，国家体委武术研究院自20世纪80年代始即组织有关专家就建立武术段位制体系问题开展研究与探讨，并于1994年开始进行调研，制订方案。1995年开始在河南、江苏等省进行试点。1996年7月邀请国内数十名武术专家对试点工作及段位制的实施细则进行了审定。同年提交第三届全国武术工作会议审定。经国家体委批准，于1997年下半年开始实行。武术段位定为九段：一、二、三段为初段位，四、五、六段为中段位，七、八、九段为高段位。段位等级根据个人从事武术锻炼和武术活动的年限、掌握武术技术和理论的水平、研究成果、武德修养以及对武术发展所作贡献来评定。凡遵守武德，热爱武术，具有相应的技术和理论水平者，均可申报武术段位。只有国家体委武术运动管理中心段位考评委员会及其授权的各级考评委员会，才有权组织考核、审批和授予武术段位。各区、县武术段位考评委员会，主持对基层武术组织成员入段资格的技术考评；地、市体委考评委员会主持一、二段的考评；省、自治区、直辖市及国家体委直属体育院校考评委员会，主持三、四段的考评；国家体委武术运动管理中心考评委员会，主持五、六段的考评及高段位的评审工作。考评内容由技术（武术套路或散手）、理论及武德3部分组成。武德由所在单位的组织鉴定、武礼规范操作及武德基本知识3部分组成。技术考评的武术套路，既可采用国家体委编定的规定套路，也可采用其他流传广、影响大的拳种套路；散手包括散手基本技术、组合技术及实战内容，或按照散手竞赛规则进行比赛。凡获得段位者均授予相应的证书及徽饰。徽饰初段位为鹰，中段位为虎，高段位为龙。获段位者可着由国家体育总局武术运动管理中心统一设计的段位服。段位服为黑色，近似中山服，5颗纽扣上镌有“武”字，左胸位置根据不同段位绣有龙、虎、鹰的图像，颜色分别为金、银、铜色。

1998年4月国家体育总局武术运动管理中心在北京首次向武林中人颁发了段位证书。此次获得武术段位的计有九段3人；八段26人；七段83人，共112人。

（周荔裳）

武术教学·训练·科研·竞赛

武术教学 教学生学习武术的教育。通过武术教育过程,使学生正确掌握武术理论、技术与技能,并在教学过程中发展身体素质,提高道德素养。

武术教学的沿革

武术教学是根据中华民族长期的生活与斗争实践需要,逐步产生和发展起来的,其目的是为生产斗争和社会生活服务。

远古时代,原始人在狩猎活动中将有效的猎杀动作和技术不断进行总结,并相互传授。后来随着历史的发展和社会的进步,产生了阶级和国家。统治者为了维护政权,组织了职业军队,武术教学在军队的军事训练中逐步发展起来。到了西周,设置了供贵族子弟学习的场所庠、序、学、校等,其中一部分场所是专供习射教武的。《礼记、文王世子》载:"春夏学干戈,秋冬学羽籥。"规定15岁"成童舞象,学射御"。武的传承和训练,在西周教育中,占有重要地位。另外,西周教育文武修养的统一,开创了中国培养文武双全人才优良传统的先河。伟大的教育家孔子是一位孔武有力、擅长武技的人物。他主张"用文事者必有武备",以"六艺"授徒,把培养勇敢精神和掌握武勇技艺纳入学生的学习科目,因此孔门弟子中有不少多才多艺、文武兼备的人才。在两晋南北朝时期,武术教学中出现了口诀。口诀简明、扼要,可以帮助学生记忆动作要领和过程。到明清时期,在教学步骤上已认识到拳术是一切武艺之基础。何良臣著《阵记》指出:"学艺,先学拳,次学棍,拳棍法明,则刀枪特易耳,所以拳棍为诸艺之本源也。"戚继光著《纪效新书》中也强调"拳为武艺之源"。

由于武术长期植根于民间,因此武术教学活动主要是在"会"、"社"等民间团体中以师徒相传的形式进行的。其间积累了丰富的传统教学方法,既有可取的经验,也有落后的弊端。到了民国时期,南京中央国术馆武术教学从组织形式上已开始形成专业教育机构的结构框架,在课程设置和教学内容的选择上,主张打破门户之见,学习武术各主要流派的套路、器械,还有摔跤、长兵、短兵、散手及拳击等内容。在教学管理上,招收学员不限学历,凭武术基础和水平择优录取。聘请各拳种流派的武术名家任教,培养了许多武术专门人才。在这一时期的学校体育科目中,"国术"在少数学校也已出现,但所占学分极少,且非必修课程。1934年编写的初、高中体育教材共有24册,其中武术教材内容虽仅占7%,但在大多数中小学,由于缺乏武术师资及教材,国术课仍形同虚设。

1949年中华人民共和国成立后,首先确立了武术在学校教育中的地位,大中小学均把武术列入了体育教学大纲,各级学校也相继开设了武术课。为了大量培养武术师资,从1958年起,国家体委的直属体院先后成立了武术系或设置武术专业,培养本科生和研究生等武术专门人才。1984年,国务院学位委员会规定"武术理论与方法"是教育学门类中体育学下的二级学科(代码为040308)。随着体育科技的进步和各新兴学科的发展,武术教学的方法、形式和手段也得到了不断的改进和发展。目前人们在教学中不仅沿用传统的"口授身教"的方法,同时还采用了各种现代化的教学手段,如电视、电影、录像等等,使许多高难度的动作技术都能直观地展现在学生面前。另外在教学设施方面也有了较大的改善。为了防止学生在学习和训练时受伤,大部分武术训练场馆都铺有木质地板,有的还铺有地毯。教材建设方面,较中华人民共和国成立前更为系统全面,不仅有武术教科书、技术专著,还有种类丰富的声像配套教材,如各式太极拳、太极剑及各类竞赛规定套路等等,使学武者在没有教师的情况下,也能进行自学。总之,武术已成为各级学校

体育教学的必修课程，对武术教学科学性的研究正受到越来越多的人重视。

武术教学的内容

武术教学内容包括向学生传授武术知识、技能，灌输“习武尚德”思想和观点，培养实际能力诸多方面。具体内容可分为3大部分：

理论部分 包括：①武术的概念；②武术的特点与作用；③武术的内容与分类；④发展武术的基本方针；⑤武术简史；⑥各拳种与器械的技法；⑦武术套路的教学法；⑧武术套路的训练法；⑨武术套路的竞赛组织与裁判；⑩武术套路的创编和看图自学；⑪散手运动的技术、战术；⑫散手运动的教学与训练；⑬散手竞赛的组织与裁判；⑭武术运动员选材；⑮散手运动的医务监督；⑯武术的科学研究方法。

技术部分 包括：①基本功（包括压腿、压肩、下腰、劈叉等各种柔韧性练习），基本手型、步型和身型，基本手法、步法、腿法、身型、身法及实战姿势。②基本动作。例如弓步冲拳、仆步穿掌、虚步架剑、弓步压棍，散打中的拳法进攻技术、腿法进攻技术、摔法以及防拳技术和防腿技术等。③组合动作。由数个动作串连组成，如套路运动中的弓步冲拳→弹踢冲拳→马步冲拳，以及各种器械动作组合和散打的进改、防守组合等。④基础套路和初级套路。⑤规定套路。⑥传统套路。⑦自编套路。⑧散手的实战技术。

技能培养 包括：①培养学生的自习能力；②培养学生看图自学能力；③创编套路；④制定教学训练计划；⑤培养学生具有武术教学能力；⑥基层武术（套路或散手）竞赛组织能力及担任裁判工作的能力。

武术教学的原则

教学原则是有效进行教学必须遵循的基本要求，它既指导教师的教，也指导学生的学。教学原则应贯彻教学过程的始终和各个方面。武术教学的原则基本上遵循一般体育教学的原则。（见武术训练原则）

武术教学的特点

武术教学的特点是基于武术运动的特点在教学实践中形成的，可以概括为4点。

注重直观教学，以领做为主 武术动作包含的因素多，外形有手、眼、身、步的配合，内有精神、气、意、劲的统一，加上动作之间的前后衔接、连贯和节奏，在教学中就要有大量的直观和形象的演示，最主要的直观教学手段便是教师的示范和领做。尤其在新学动作的初级阶段，教学多以领做为主，使学生由模仿入手，逐步深入，通过反复习练，较快地学会和掌握动作。领做是武术教学中一个很鲜明的特点。

重视基本功练习 拳谚说：“打拳不蹓腿，到老冒失鬼；练拳不活腰，终究艺不高”，“拳无功，一场空”。说明基本功练习在武术学习中的重要作用。要想学会和掌握武术动作，并且做到工整、准确，动作符合规格，必须要有扎实的功力作基础。有些武术动作，如果没有相当的腰腿功基础，根本就无法完成。因此无论是民间的传统教学，还是院校和运动队的武术教学，都十分重视基本功，并贯穿于教学始终，与基本动作技术的教学有机配合，相辅相成。

突出攻防技击性 武术运动的一个基本特点是技击性。无论是套路还是散手，其技术核心离不开攻防技击。所以在教学中，教师必须结合动作的攻防性质讲解示范，分折动作，理解运动方法的技击意义；有时为了让学生体会和掌握某一个技术动作，还常用“喂手”方法帮助学生提高对攻防动作的理解。这样做有利于提高学生学习武术的兴趣，培养其武术的攻防意识，使其掌握武术动作的用法。

强调劲力和精神 武术教学中，除了让学生弄清动作的来往路线、明确攻防的方法以外，还要突出强调劲力要求。一拳一腿，一招一式，如果没有劲力，就不能很好地体现出武术的项目特点和技术风格。另外，为了体现武术形神兼备的特点，教师不仅要强调外形动作的

协调配合,还要强调精气神的表现。尤其是对精神的要求,从示范到领做,再到组织学生练习,要始终置身于一个战斗的场合,精力集中,斗志昂扬,意识配合动作,气势贯通。总之,武术教学十分重视对精神的要求。

武术教学计划

武术教学计划是根据一定的教育目的和各级各类学校培养目标和学生特点制定的教学工作指导性文件。它决定着教学内容总的方向和结构,并对有关的教学、教育活动、竞赛组织、裁判实习等各方面作出全面安排。具体包括:课程设置、教学任务、教学内容、教学时数和学年编制等内容。计划是组织武术教学的依据,它与教学大纲和教科书相互联系,共同反映教学内容。武术教学的计划还应随着社会科技的发展及现代教育和教学理论的发展而不断进行改革。一切有利于更好地提高武术教学质量的措施,都应列入教学计划。但为了保证正常的教学秩序,教学计划应保持相对的稳定。武术教学计划一般应包括以下的内容:①培养目标;②学制;③基本要求;④课程设置与教学内容;⑤总时数分配,各学期课程时数分配与选修课安排表。

武术教学的阶段和步骤

武术教学的阶段和步骤是指对武术教学的全过程所划分的段落和进行的程序。

武术教学的阶段 一般可以划分为4个阶段:

①启发学生求知欲,全面打基础。无论是套路还是散手,要使学生能够积极地投入教学活动,首先应从启发和激励学生的求知欲开始,通过教师的介绍和示范,让学生对该项目产生兴趣。该阶段主要是进行基本功、基本动作、基本技术包括基础套路(如:五步拳、功力拳等)的教学,提高一般身体素质与专项身体素质,为下阶段的学习全面打基础。

②学习各种套路和攻防技术。通过各种套路和攻防技术的教学,使学生了解武术各类套路、动作技术的方法和风格特点。在散手教学中,了解掌握各种攻防技术的方法和使用原则,扩大武术专业的知识面。

③通过理论学习,提高对武术的认识水平。武术理论是武术技术的升华,要使学生在练习中进一步理解武术技术的方法和要点,必须通过理论知识来启发指导学生,让学生用思维方法和推理的方式,根据武术理论来分析、发现各类拳械及其不同运动形式的内在联系和规律。

④巩固所学的知识,在实践中运用与发展。巩固知识是掌握、理解教材后的一个必要阶段,可以通过各种形式的复习来实现。尤其在武术套路教学中,要学习掌握内容繁多的套路技术,不经过一定量的复习巩固是不可能使所学内容在大脑中得到强化记忆的。散手也是如此,只有通过必要的复习和记忆,才能使学习的知识掌握得更牢固和娴熟,在实践中更好的应用与发展。

武术教学的步骤 分为套路技术教学步骤与攻防技术教学步骤。

套路技术教学步骤 ①主要是弄清动作的方向路线。这一步的基本任务是,通过教师的慢速示范和简练的讲解,让学生弄清和掌握动作方向路线的曲折迂回。对于势式只作一般要求,不必要求动作做得太低、太工整。②掌握动作势式步型的准确和工整。这一步的基本任务是,使学生在已经弄清了动作的方向路线的基础上,进一步掌握动作势式的准确与工整。这时教师的示范、领做要把前一步骤采用的慢速示范变为正常速度的示范。要求学生手、眼、身、步必须做到准确工整。势式的工整,包括静止时架式的准确与工整和在运动过程中手、眼、身、步变化部位的准确与工整。③使套路动作贯串完整。这一步的基本任务是,使学生掌握动作的完整性。教师的示范、领做必须快速、正确、连贯、完整,还要带领学生把分解的动作连贯起来,做到势式连贯、完整,用力顺达、恰当。④分析动作的劲力、节奏、精神、眼法等技巧。这一步的基本任

务是，使学生领会武术动作的特点，了解武术神形兼备的要求。在分析讲解的同时，让学生体会动作的性质、作用、意向、节奏，逐步达到神形兼备的要求。⑤复习巩固。这一步的基本任务是使学生通过多练多复习，巩固以上4个步骤所学的动作和要求。

攻防技术教学步骤　①分别学会各方的动作。教师将学生分为甲方与乙方或攻方与守方，分别教会各方的动作。重点是使学生明确动作的攻防性质，掌握动作的攻防方位、方向路线及动作规格。②慢速配合。让学生在两人的慢速配合中掌握好攻防的先后次序和由步型步法调剂的距离，通过配合练习消除错误的多余动作，逐渐掌握正确的技术方法。③条件实战。这一步主要是让学生在双方有条件限制的情况下进行练习，提高动作的速度和准确性，以结合“喂手”形式进行有条件的实战练习，即攻方按规定使用的动作进攻对方允许攻击的部位，守方及时防守。此时应要求学生互相照顾，注意安全。④复习巩固。使学生通过重复练习，巩固所学的动作，提高对练的配合技巧。对抗双方通过比较快速的重复练习，提高动作的灵活运用能力，但不要急于实战，以免影响动作的巩固和提高。⑤换位练习。学生通过以上步骤的学习，动作掌握得较巩固之后，再让双方互换，学习和掌握另一方的动作。此时，由于学生已掌握了某一方的动作，教师可以启发学生互教互学，在观察中进行重点讲解、示范，并纠正错误动作。

武术教学的评估

武术教学的评估是以系统理论为指导，根据一定目标对教学全过程进行全面、系统的控制，不断收集反馈信息，再经过科学的综合分析，对教学客体作出价值判断，以引导和促进教学沿着正确的方向发展，不断提高教学质量。

武术教学评估的内容　主要有4部分。①武术课程设置、课程内容和培养目标。对武术课程设置、课程内容和培养目标的评估，实质就是对武术教学质量的评估。其中包括4个方面：

a.培养的学生是否符合社会需要的标准，是否达到人才需求的规格要求；b.武术的课程设置及教材内容是否与武术的发展水平相适应；c.教改措施落实的情况，如教学方法和考试方法的改进，如何提高教学效果等；d.课程设置与教学环节的安排，如理论与实际的联系情况，学生能力的培养，课程的整体优化等。

②教师状况。包括对教师的年龄、学历、职称、数量、教学水平等方面的评估。

③学生状况。包括学生的专业技术考核成绩和理论考试成绩，获得等级运动员和等级裁判员的人数，学生教育实习的成绩和毕业后用人单位的反馈信息。

④其他。包括教学设施、场馆器材条件及行政管理措施等。

武术教学评估的方法　教学评估的方法有许多种，一般是：①确定评估指标体系和评语的等级。为使评估工作正确而可行，在确定评估指标体系时，要力求具备科学性、方向性、针对性、可比性和简易可行性，也就是说既要全面，又要有重点。评语等级一般常用（很）好、较好、一般、（较）差4档。

②确定权重系数。当确定了评估指标体系和评语等级后，下一步就是确定指标体系中每项指标的权重系数。这项工作直接影响到综合评判的结果，因此在确定前应先进行权重系数分配调查。其做法是将各项指标内容用表格形式填好，然后请有教学经验并热心教学研究的教师和教学管理干部独立地填写各自认为最合适的权重系数分配值，最后通过统计方法求算、确定各项权重系数采用值。

（陆根秀　蔡仲林）

武术套路教学　根据武术套路的特点，遵照武术教学原则而进行的教学。各种类型的武术套路，无论是徒手套路还是器械套路，一般由数十个单个动作组成。由于套路的动作方向

和行进路线的变化，动作和动作之间的衔接，动作的外在形象和内在精神的配合，以及各流派的技法、风格不同等等，使各种不同的套路教学具有独自的特点。但是武术套路教学又具有一定共性。在教学要求上一般应注意以下几点：

①重视基本功和基本动作。武术基本功和基本动作内容较多，具体地可以根据拳术套路教材内容确定教学重点，围绕重点选择安排相应的基本功和基本动作，由易到难步步深入。例如选择“腾空飞脚”为教学重点，则可选择前俯压腿、前踢腿、前拍脚、交替摆跳等基本功和基本动作作为一般练习内容，为飞脚的学习创造有利条件。

②优先传授难度动作或复杂动作。难度动作是指对身体素质和基本功要求较高、必须通过一定努力方能完成的动作。复杂动作是指动作的路线、方位转折变化大，对身体协调性要求较高的动作。在套路教学中，一般将这类动作确定为重点，最好安排在每次课套路教学之前学生精力最充沛的时候传授。这样既能为套路教学铺平道路，节省教学时间，又能保证学生对难度或复杂动作的多次重复练习和前后动作连接的完整性。

③围绕重点动作分节施教。分节教学就是把一套动作划分成若干小节，或将套路中某些顺势连贯的组合动作抽取出来进行教学。分节时要注意每一节中的教学重点不要太多，一般一至二个。要围绕重点动作安排准备活动和预备性练习。教一小节告一段落，让学生消化巩固后再进行下一节，做到有教有练。分节时要注意动作的连续性和内在联系，不宜断势；还要照顾到每节动作示范位置的变化不宜过多。

④突出器械的基本技法。在相同流派的武术套路教学中，一般从拳术套路教学开始，继之传授器械套路。对于不同器械的套路教学，首先要突出传授器械的基本技法，使学生了解和掌握器械各部位的名称、规格以及持械的方法，学会与套路内容有关的基本用法。例如在练习剑术时，初学者往往握把太死，不会用腕力，体现不出剑法。因此在教剑术套路之前，要先介绍主要剑法，如剪腕花、刺剑、点剑、挂剑、撩剑等，使学生体会用力顺序和力点，待其初步掌握后再教套路。这样容易做到持械方法清晰，身械协调，发挥出器械形态的攻防效果和特长，更好地体现出该器械的运动特点。　　　　（蔡仲林　卫志强）

武术套路教学法　　完成武术套路教学任务的方法、途径和技巧。教学法的运用要和教学任务、套路特点以及其他各种主观和客观因素相结合，以完成武术套路的教学。经常使用而且教学效果较好的方法一般可以归纳为完整教法、分解教法、讲解与示范、领做与口令、电化教学、纠正错误法。

完整教法

教学中不分解动作的连贯教学方法。武术套路由单个动作组成。动作的完整教法能使学生了解动作的全貌，形成完整的动作概念。完整教法一般适用于以下情况：①结构简单和难度不大的动作，如长拳“顺弓步冲拳”动作和剑术“并步点剑”动作等；②有一定武术基础的教学对象，这些学生一般已掌握了套路的基本功和基本技术，对动作的专用术语也较熟悉。

分解教法

教学中将一个完整动作分解成数个细节进行教学的方法。动作的分解方法有多种，一般可按动作上、下肢分解，或按动作前后顺序分解，也可按动作攻防因素分解。分解的目的是使学生在动作结构较复杂和难度较大的情况下，了解动作细节，更好地掌握动作。分解教法一般适用于以下情况：①教学对象的基础较差。②动作结构和动作方向路线较复杂。有的套路单个动作中既有行进方向的变化，又有手型和步型、手法和步法方面的变化，如初级长拳第三路的“转身踢腿马步盘肘”动作。在套路教学中可将该动作按前后顺序和上、下肢分为

几个细节进行教学。③动作的攻防因素较多。有的套路动作，既有擒拿技术又有攻防格打，如查拳“抓肩压肘接架打”动作。在套路教学中可将此类动作按攻防技击的要求分成几个不同攻防含义的细节分解教学。④动作富于顿挫性。有的套路动作抑扬顿挫，既有高低起伏，又有瞬间停顿或震脚等节奏性较强的特点，如长拳“换跳步弓步冲拳”动作。教学中可将此类动作按顿挫节奏分成几个细节教学。分解教法是为了使学生更快地掌握动作，因此不宜将动作分解得过细，还应尽快向完整动作过渡。分解教法应和完整教法结合运用。在需要进行分解教法的教学过程中，一般应遵循“完整教法—分解教法—完整教法”的原则。

讲解与示范

讲解和示范是武术教学中重要的教法之一。讲解应该目的明确，用语简炼，重点突出；示范要力求做到准确、熟练、优美。

讲解 讲解要根据不同的内容，采用不同的方法，语言要通俗易懂，富于趣味性和启发性，并注意讲解的时机和效果。一般讲解内容包括：①讲解动作的规格，以使学生建立正确的动作概念，有助于技术的掌握和提高。②讲解动作的技术方法。如长拳中的“冲拳”动作，要求拳从腰间旋臂向前冲出，拧腰顺肩，力达拳面。讲解这类带规律性的基本技法有利于学生正确掌握动作技术。③讲解动作的要点。即讲解动作的关键环节，使学生较快学会和掌握动作。④讲解动作的攻防含意。武术套路动作多攻防含意，通过讲解动作攻防含意，可使学生明确动作的实质，有助于准确理解和掌握动作的使用方法。⑤讲解动作中易犯的错误，以使学生避免此类错误的发生，或在发生错误后能较快地意识到错误，从而及时纠正。

讲解的方法一般有以下几种：①形象化讲解。以常见的自然形象比喻动作形象，既便于理解和记忆动作，还可引起初学者的学习兴趣。②简单化讲解。即用简化的语言讲解动作要点。如把腾空飞脚动作的蹬地起跳、提膝提气、腾空击响、缓冲着地几个环节归纳为简明扼要的“右蹬、左提、击响、着地”。③口诀化讲解。即把动作要领编成顺口溜进行讲解。如讲解虚步要领，可编成“前脚虚，后脚实，挺胸塌腰虚实明”的口诀。④术语讲解。套路教学中应当尽可能用术语进行讲解，如腰回环动作称“涮腰”，冲拳的爆发力称“寸劲”等等。对于有一定武术基础的学生，用术语讲解较为合适。

示范 示范是使学生通过直观的感性认识获得正确动作概貌的方法。

示范位置的运用 ①三角形示范位置。当教学的队列是两列横队或4列横队时，可采用三角形示范位置，教师一般位于等边三角形的顶点，前排学生可坐下或下蹲，以使后排学生看清动作示范。②弧形示范位置。教学时周围的环境比较嘈杂时，可采用弧形示范位置。一般是学生呈半圆形将教师围拢于中间，这样有利于减少教师讲解时周围环境的干扰和学生注意力的集中。③中心示范位置。学生人数较多时，可站成几排或围成方形、圆形，教师在学生队列中间进行示范。④移动示范位置。教学的场地较小或调动队伍不易时，教师可自由移动示范位置，在学生队伍前后左右分几次示范，以使学生不须变动位置也能看清示范。

示范面的运用 ①镜面示范。教师带领学生做武术操，一般采用镜面示范。②侧面示范。身体正面行进的动作一般用侧面示范，如“弹腿冲拳”动作。③同向示范。当教与学双方的动作方向一致时，即同向示范。同向示范在套路教学中使用较多。④正面示范。为了看清身体正面部位的动作细节，可采用正面示范，如马步的两脚尖正对前方。⑤背面示范。一般在套路动作按顺序进行教学的过程中，必须背对学生时采用。⑥斜向示范。在示范套路布局中固定的斜向动作时，为突出斜向结构，可采用斜向示范，如初级长拳第三路的“提膝穿掌”动作。⑦多向示范。为使学生能从几个方向看清楚示范动作，可将几种示范面结合起

来示范教学。

讲解和示范是结合运用的。合理使用讲解和示范,能提高教学效果。教学中可以先讲解后示范,也可以先示范后讲解,或边示范边讲解。还可以根据教学对象的不同情况加以区别,对基础差的学生以示范为主,对基础较好的学生以讲解为主。

领做与口令

教师领做是武术套路教学的重要环节。学生随着教师的领做模仿动作,掌握动作的运动路线、身体姿势和技术方法。在领做时应注意以下几个方面:

领做的位置 领做者一般位于学生的左前方,背向学生,教与学双方保持相同的运动方向。教学中根据学生的多少,可调整领做的位置。当学生只有一人或人数不多时,领做位置一般可以靠近学生一些;当学生人数较多时,如数十人到数百人,领做位置可选择或安排在较高的地点,以便使后排的学生能看清示范动作。

领做的速度 一般情况下,教新套路时,教师的领做速度较慢,教学双方的身体姿势可以高些,不用很大力气。这有利于学生模仿教师的动作。当学生已掌握动作后,应逐步加快领做速度,并按动作规格领做,直至基本上达到套路正常演练所要求的速度和力量。教学中还应根据不同类型的套路特点掌握领做的速度。

口令的运用 根据套路教学的不同特点,领做的口令应有所不同。在套路教学中,以下几种口令运用较多:①间有分解动作口令。如在8个动作的第2个动作口令中,需要分解成3个小节,这个口令就变成“20、01、02、03”。这就是一动中间有分解的口令。②提示性口令。在动作口令前加喊动作名称,如“弓步冲拳、10”。“弓步冲拳”是提示,是预令;“10”是动令。③记忆性口令。要求学生随着口令做动作的同时,高声喊出该动作名称。这有利于加强记忆,提高学生学习的积极性,增加练习气氛。

口令一般应根据不同的教学情况,结合套路内容灵活运用。武术教学中,运用口令的节奏和声调的高低,要根据动作结构特点有所变化,符合武术演练的韵律。如发力的动作口令要短促,宏亮有力;过渡性动作口令要柔缓。

电化教学

运用电影、录像、幻灯等视听工具进行武术套路教学,称为电化教学。电化教学有利于动作的规范化,有利于进行技术分析,对推广武术具有积极意义。

电化教学中,目前运用较多而且实际效果较理想的是电视录像教学。在电视录像教学中可以使用多种手段和方法,常用的方法有以下几种:

画面重放 在教学中对某个套路动作或者某个细节往往需要多次观察与模仿才能掌握。录像带可将套路动作按要求重放多次,直至达到教学目的。

帧幅变化 套路动作一般速度都较快,往往使初学者无法按正常速度跟随模仿。通过录像画面帧幅变换,可将动作速度变慢,便于学生跟随模仿。慢镜头一般在动作的手法、腿法以及动作方向多变的情况下使用。同样,动作较慢的套路,如太极拳等则可用快镜头来看懂和理解套路内容。

特写画面 教学中,为能清晰观察和掌握某个动作细节的变化过程,如手指动作和眼神变化等,一般可将动作细节拍成特写画面在电视中扩大放映。

定帧画面 套路中有些较复杂的动作或难以停顿的动作,如跳跃中的空中姿势和动作造型,仅是瞬间的事。为仔细观察和分析,可将录像画面定帧,使动作停止在需要观察和分析的画面上。

高机位俯拍 录像中的俯视拍摄和放映,有助于了解和掌握武术套路运动的方向路线和起止点的位置。

纠正错误法

学生在学习和掌握武术套路的过程中，往往由于主观或客观的原因而产生一些错误。

教师在教学中发现和纠正学生错误的时候，应根据不同情况区别对待并加以解决。一般较容易产生的错误及其纠正的方法有以下几种：①接受能力差。对此类原因引起的动作错误，教师应耐心地采用慢速动作示范和形象化的讲解以及反复练习等措施加以解决。②肌肉本体感觉差和动作不协调。对此类错误，教师可通过辅助练习使学生增强本体感觉，同时强调动作规格。如学生辨别空间运动感觉差而造成抡臂的立圆规格差，教师可握住学生的手臂帮助抡臂，以外力使学生得到肌体的正确感觉；或要求学生沿墙做抡臂动作，以外界阻力限制错误动作。③身体某项素质差。对此类原因引发的错误，教师一般采用有针对性的发展相关素质的手段。如仆步蹲不下去主要是髋、踝部韧带较紧所致，教师应加强学生的髋、踝部柔韧性练习。④胆怯和心理因素。对此类原因引发的错误，教师可采用有效保护措施和手段，并进行心理诱导，使学生克服胆怯和心理障碍，放心地去完成动作。如进行翻腾跳跃动作教学，应增强场地安全性和动作保护措施。⑤对动作内容不理解。对此类原因引发的错误，教师一般采用仔细讲解和分析的方法帮助学生理解动作；还可用形象化讲解和示范，使学生理解和掌握动作。总之，教学中教师既要抓住容易产生错误的共性，又要善于发现产生错误的特性，启发诱导，以正面教育为主。只有这样，才能有效地纠正学生在套路学习中出现的各种错误。（卫志强）

拳术套路教学　武术套路教学重要内容之一。各拳种和流派的拳术套路繁多，其中具有广泛代表性并流传较广的拳术套路有长拳套路、南拳套路、太极拳套路、形意拳套路、八卦掌套路、通臂拳套路、象形拳套路等。

拳术套路一般可分成几个段落，每个段落可分成几个组合动作，每个组合动作又可分为几个单动作。教学时，通常要注意以下几种方式。①单动教学。即单个动作教学，它是完成拳术套路教学的基础。在简单的单个动作教学中，一般可采用慢速完整示范和讲解的方法。对于复杂的单个动作，可以采用慢速分解示范和讲解的方法教学。对复杂动作，还可采用讲解攻防含义，结合分析动作细节等手段进行教学。在这个过程中，教师的动作示范应力求正确，讲解应简明扼要。其目的是使学生明确动作的要领，学会动作。②组合教学。即把几个单个动作有序地连接组合起来进行教学。组合教学时，教师一般采用完整教学法，练习的速度以常速为主，比较注意讲解动作之间的衔接和贯串完整。③分段教学。即以拳术套路的段落为单位进行教学。拳术套路一般由几个段落组成。分段教学是在单动教学和组合教学的基础上进行的。在分段教学时，应注意段的节奏处理。教师除了示范外，还应采用多种讲解方法，使学生了解并逐步掌握该段的演练技巧。

长拳教学　见武术套路教学。

太极拳教学　太极拳是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。它以掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠、进、退、顾、盼、定为基本 13 势，动作轻柔圆活，处处带有弧形，运动绵绵不断，势势相承。太极拳教学时，要注意以下几个方面：①先让学生放松站立片刻，以达到心静体松的目的。心静容易使动作达到匀速和缓慢，避免忽快忽慢等急躁现象；体松，可以使身体姿势达到沉肩坠肘、自然舒胸和松腰敛臀等基本要求。②从步法练习和单个动作教学开始。太极拳的身体重心移动始终是在缓慢而不停顿中进行的。步法教学是以掌握身体重心平稳和身体重心变化为目的。如步法中的“进步”动作教学，两手可以自然下垂体侧或者置于背后，当重心位于右腿时，左腿向前进步，重心由脚跟逐渐过渡到全脚掌；随后重心后坐，左脚外撇，重心过渡到左脚时，右脚慢慢提起前移进步。教学时要注意动作平稳和缓慢，身体要求正直，不可忽高忽低。“后退步”、“侧行步”等步法的教学要求

基本上也如此。单个动作教学,可以选择典型动作进行分解教学,这样有利于加深对动作内涵、方法、要求的认识。如“揽雀尾”,由掤、捋、挤、按4种上肢手法和原地前移后坐的下肢步法组成,可采用“前移”— 掤,后坐 — 捋,前移 — 挤,后坐 — 按和前移 — 按”的分解教法。当分解动作掌握之后,就可以进行该动作的完整性教学,使“揽雀尾”的4种方法上下配合,贯串完整。有时也可先进行上肢动作的教学,如“云手”,可先原地进行手法练习,再与下肢配合起来教学。③采用慢速连贯的教法。这种教法能使学生在学习过程中体会太极拳连绵不断的运动特点,掌握匀速连贯的每一个动作。另外,还可以按太极拳套路动作的先后顺序,先教会每一个动作的静止架式,然后教每一个动作的运动路线,再将这些动作贯串起来。这种先式后招的教法,优点是单个动作静止架式比较规范,但在教学中不可忽视动作的过程和动作之间连贯完整的讲解和示范。太极拳流派较多,例如陈式太极拳刚柔相济、快慢相间,并有发劲和跳跃;吴式太极拳身体姿势有斜中寓直、身体前探的特点等。教学时还应考虑特点,灵活掌握和运用教学方法和教学手段。

南拳教学　南拳是广泛流传于中国南方各地节短势烈的拳术。南拳的手法比较多,有冲、劈、抛、盖等拳法;撞、压、担等肘法;截、盘、圈等桥法以及其他各类基本技法。根据南拳的特点,其教学一般可以从桩步和手臂方法开始。桩步也称作“扎马”。桩步的教学可以先教马步桩。马步桩有大马步桩、小马步桩、半马步。对初学者来说,一定要分清南拳马步桩和长拳马步的不同之处。南拳的骑龙步、蝶步、跪步等步型有其特殊性,应当进行单独教学和练习。南拳手臂的运使,也称作“桥手”,有滚桥、沉桥、截桥、盘桥、圈桥等。桥手与其他手法不同,也应作专门教学。掌握桩步和肘臂桥手等方法是体现南拳运动风格的基础,入门必学。

在教学中还要注意南拳劲力特点的传授。例如:在教“单指手、”“沉桥”等动作时,要教会学生在肌肉紧张状态下手臂有力、慢速而均匀地向前推出的劲力;教“抛拳”动作时,要教会学生掌握手臂保持一定角度短促有力地挥臂的劲力等。发声助力是南拳的又一特点。在教学该动作时,应通过正确示范教会学生发声。如做“弓步双虎爪”动作,可发虎的“哗”声以助力。

形意拳教学　形意拳是以三体式为基本姿势,以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法,并吸收龙、虎、猴、马、鼍、鸡、鹞、燕、蛇、鲐、鹰、熊等12种动物的动作与形态而组成的拳术。

形意拳教学一般先通过三体式站桩让学生体会身体基本姿势的要求。三体式静止站立一段时间后,再配合拳法换步站桩。站桩时,胯关节要松沉并向里抽缩,保持上体姿势正直,膝关节弯屈并有意识略向内扣,前膝不过踝关节,两腿弯屈适度。身体姿势以松肩、垂肘、坐腕和头部上顶、上体不前俯后仰为基础。通过三体式站桩,静止时能产生稳定的力量;运动时膝关节放松,前脚迈步的幅度加大,后脚充分发挥蹬地的力量,以胯部来维持上体正直,保证周身在进退中的完整一致。在三体式站桩的基础上,教学劈、崩、钻、炮、横五拳。这是5种基本拳法与三体式相结合的教学。教学时,每个动作的变换和进退要掌握起落均衡和力量充实。下肢的进步,前脚不可过于抬高,要贴近地面,在后脚蹬地作用下尽力向前迈步;上肢出拳时既要护肋,又要两手护心,肘部不可外张,要靠近身体;周身上下好象拧绳一样,一步一拳,上下肢配合成一股整劲。如“劈拳”的动作教学,要使拳贴胸上钻,至嘴边处再用力向前伸出,拳的前伸必须和脚的垫步动作一致,要掌握整个动作在同一时间起动和完成,做到手到步到。

形意拳握拳呈斜形如螺状,掌心既有向前顶又有向下按的力量,腕部下塌。教学时可以单独进行一些腕部练习和拳法练习。如“撑掌”,要做到五指分开,食指上挑,拇指尽力向外撑开,虎口成半圆形状,使手心各部没有松

劲的地方。

教形意拳不但要使学生掌握上肢由肩而肘而手，下肢由胯而膝而足，还要手尖、脚尖、鼻尖呈一直线，做到三尖相对。形意拳教学时，还要讲解心与意合、意与气合、气与力合、形意合一。通过练习，逐步达到外顺内合的要求。

八卦掌教学　八卦掌是以摆扣步走转为主，包括推、托、带、领、穿、搬、截、拦等掌法变换内容的拳术。其特点是沿圆走转，势势相连，身灵步活，随走随变。

八卦掌教学一般先教基本姿势和基本步法，通过反复沿圆走转进行基本练习。走转行圆一般从起步、摆步、落步、扣步入手。在走转过程中，采用坐胯、屈膝姿势，使力量贯注于两腿，并要掌握行进中的身体稳定性。行步时要求两脚贴地前进，如趟泥之状；落步时，脚趾抓地，脚掌和脚跟平落地面。这就是俗称的"趟泥步"。又如"摆扣步"，前脚上步落地时脚尖要外摆，后脚上步则内扣，使两脚尖相对成内八字形，动作要清清楚楚。教会这两种很有特点的步法之后，再教八卦掌的"老八掌"：单换掌、双换掌、顺势掌、背身掌、转身掌、双抱掌、磨身掌、翻身掌。教学时一般从简单的单换掌动作开始。初学者换掌动作速度可慢些，以检查基本姿势的正确与否。当身体基本姿势和动作已逐步达到要求时，再强调沉气实腹，徐徐调息，且不可猛吸猛呼而造成动作浮躁。更忌憋气，因为憋气后往往动作僵硬，达不到劲力浑沉和刚柔相间的要求。

通背拳教学　通背拳教学是以摔、拍、穿、劈、攒五种掌法为主要内容，通过圈、揽、勾、劫、削、磨、拨、搧等八法的运用，而生化出许多动作的拳术。其动作大开大合、放长击远，发力起自腰背，甩膀抖腕，讲求冷弹脆快。

通背拳教学一般从其主要手法摔、拍、穿、劈、攒的单个动作开始，因为其他招式的变化也都是由此五种掌法生化而来的。教学时可以采用其中一种掌法原地反复练习，以达到技术要求。"摔掌"主要是腕部的动作，强调抖腕和摔腕；"拍掌"主要是由肩部发劲，要求松肩甩肩；"穿掌"由颈发，讲究挤挑和锁扣；"劈掌"由背部发力，要求放长击远；"攒掌"由腰部发力，要求活腰弹攒。在进行五种掌法的教学中，还可采用一些辅助练习，如腰部和肩部的柔韧松活练习和甩腰、甩肩练习，以提高腰部和肩部的柔韧性和灵活性。腕部力量和弹腕技巧也可作为一项专门的练习。在五种掌法练习逐步符合要求后，可以结合一些步法动作进行教学，如进退方向的步法（激步、鹊跃步和撤步、后跃步等），还有左右方向的闪展步、膀趄步等。在结合活步掌法练习中，"激步拍掌"动作要求步法迅速，手法在步法的起落之间以甩肩拍掌一气完成。在基本技术已有一定熟练程度的前提下，可开始教通背拳套路，这有利于保持通背拳的风格。教师应当讲解每个动作的技法特点，分析易产生的错误，避免技术风格与其他拳种雷同。

象形拳教学　象形拳是模仿各种动物的特长和形态，表现某些古代人物搏斗形象和生活形象的拳术。一般可从模仿动作开始教学。象形拳有其所要表现的动物或人物的形态，如醉拳 有各种醉态；螳螂拳动作敏捷，尤其是前爪动作的缠、刁等；猴拳有猴子窜蹦跳跃的特点等。醉拳的教学，可先练习表现醉态时的晃步、摇体和倒地的动作；猴拳可以模仿点步行走、缩脖转颈和翻转技巧等。教学还可结合实际观察所要模仿的动物的特长进行，以更贴近实际；但应避免教那些仅为让人发笑或低级趣味的动作。无论模仿何种动物和人的特点，均应提倡健康向上的内容和塑造生动的动作形象。

象形拳中均有独特的发劲和技击内容，教学时应仔细讲解和示范。醉拳的劲力是柔中寓刚，在动作的似醉非醉中表现肘法、拳法和腿法，一般用暗劲较多；螳螂拳的教学要注意劈、缠、刁、封、采等手法和顿、点、盘、格等肘法以及各种腿法。象形拳的步法比较独特和多变，如猴拳有丁步、脚尖步、跃步和跪步等；螳螂拳有拖步、蹲步、玉环步等，前腿似直非直，后腿

似屈非屈。这些都应在教学中加以注意。为避免象形拳的动作、劲力、步法和其他拳种相混淆，教学时必须对各种拳术的技法严加区别，并加强对动作的技术分析。

（卫志强）

器械套路教学 武术套路教学内容之一。每一拳种、流派都有属于自己的器械套路；同一器械在不同的拳种、流派中又都表现出不同的演练特点和不同的技术风格。目前，在中国流传较广的武术器械主要有短器械，如刀、剑、匕首、鞭杆；长器械，如枪、棍、大刀、朴刀等；双器械，如双钩、双刀、双剑、峨眉刺、双圈；软器械，如九节鞭、三节棍、神镖、流星锤、大梢子棍等。以这些武术器械编练的套路分为两类。第一类为现代自选或规定器械套路，具有长拳类技术风格，是经过发展了的器械套路。如国家推广的刀术、剑术、枪术、棍术竞赛套路；运动员按武术竞赛规则自编的刀、枪、剑、棍套路。第二类为传统器械套路，是保留了传统运动项目特点、技术风格的器械套路。如双手剑术、螳螂剑术、太极剑术、大刀、、双刀、双剑、九节鞭、三节棍等套路。这些器械套路在演练时，都有自己的运动方法和技术风格。

尽管器械有长、短之分，单、双之分；器械套路有现代与传统之分，但在教学时一般均须经历以下步骤：①介绍基本知识。向学生介绍该器械套路的运动特点、演练风格、技术特证，介绍该器械的规格、结构以及教学中应注意的事项。②传授基本方法和组合动作。向学生讲解该器械的基本握法、主要的器械运动方法以及一些有代表性的组合动作。这一步骤是学习和掌握器械套路的关键。在教学时，要循序渐进，采用完整和分解教学法以及辅助教学法，力求方法正确，并在此基础上力求熟练，为学习套路作准备。③传授器械套路。在器械套路教学中，根据动作的难易可采用分节施教、分动施教以及对难度动作采用分解教学的办法，使学生能准确地掌握器械的运动方向和劲力要求。④强调身械协调和套路内涵的处理。在掌握器械套路内容的基础上，通过组合动作练习、分段及整套练习，进一步使器械与身体协调配合，使动作收放自如。单器械要注意无器械手的配合，双器械则注意下肢的配合。对套路节奏、布局以及该器械套路的运动特点、演练风格，要在练习中加以强化指导。

短器械教学 在短器械中，刀、剑既是主要的器械，又是双器械和其他短器械的基础。许多短器械的用法在刀、剑中均有体现。刀术尚勇猛，其运动特点为勇猛快速、激烈奔腾、紧密缠身、雄健慓悍。主要刀法有缠头裹脑、劈、扎、砍，撩。剑术崇尚“轻”与“矫捷”，其运动特点为轻快洒脱、身法矫健、刚柔相兼、富有韵律。主要剑法有点、崩、撩、挂、腕花等。器械练习要求方法清楚、准确，运动特点突出，所以在器械套路教学前的基本方法教学就显得非常重要。如刀的缠头裹脑、剑的剪撩腕花以及扎刀、刺剑、劈剑、砍刀、云剑、绞刀等用法，学生都要正确熟练地掌握。在基本方法教学时，应注意讲解各种方法的用法、力点所在以及运动轨迹。如果学生不能按要求掌握，可进行辅助提示教学。例如，撩剑动作的转身不充分，可通过双手扶住学生的腰部帮助其旋转。基本正确掌握刀、剑的运动方法后，就要配合全身的力量加快运动速率，表现出器械的力点和劲力。

短器械在运用过程中，不仅要求方法的正确，而且还要注意不持器械手的协调配合。在教学中，通过慢动作分解示范，使学生掌握不持械手臂的配合时机和运动轨迹。左、右两手或做相向运动或做背向运动，要使左右动作对称，配合用力，从而体现出身械协调。例如缠头裹脑动作，在刀背贴背绕行时，左手收屈于胸前，而刀向体右侧拉开时，左手也随之向体左侧拉开。

虽然短器械的重量较轻，但为了充分表现出刀术套路的快速勇猛和剑术套路的矫捷、轻巧，还需要进行专项身体素质的练习，加强手臂力量和手腕力量及其灵活性。这方面的练习

方法很多，但最好的方法还是使用短器械或超重短器械进行基本器械方法练习。这样既可增强手臂力量，又可提高动作质量。练习时可根据学生的素质、动作情况，由慢到快、由短时间到长时间，在保证动作质量的情况下，逐渐增加手臂力量。例如：练习缠头裹脑1组1分钟，练习3组；手腕花1分半钟1组，练习3组。也可进行组合动作的反复练习，如规定某一组合动作练习20次为1组，练习3组。

长器械教学　长器械中，枪、棍是基础器械。其他一些长器械的舞花等用法同枪、棍都有相同之处。所以学习了枪、棍基本套路后，再学习其他长器械套路就显得容易些。枪术讲究“枪扎一条线”，其运动特点是力贯枪尖、走势开展、上下翻飞、变幻莫测。主要枪法有拦、拿、扎、点、崩、劈、穿等。棍术追求“棍打一大片”，其运动特点是勇猛泼辣、横打一片、呼呼生风、气势恢宏。主要棍法有抡、劈、扫、戳、云、绞、舞花、提撩等。

长器械在使用过程中，时而两手同时持握，时而滑把换握，时而单手持械，所以在传授长器械时，要向学生讲清握把的重要性，区分双手同时持械时的主动手、配合手。要讲清不同器械方法的发力手。如枪术拦、拿、扎，右手在后为主动发力手；左手在前则为配合手，控制枪的运动轨迹。又如棍的左云拨棍，左手为主动发力手，右手则为配合手。配合手一般是控制器械的运动轨迹，视动作的幅度在器械上做有目的的滑动，保证器械圆活运动，避免整个动作僵硬呆板。

拦、拿、扎枪是枪术中最基本和最重要的组合枪法，包括了枪的弧引和直线运动，可训练左右手的配合以及整体协调力量。传授拦、拿、扎枪时，应先练站立式，后练马步式。为了保证枪平和拦、拿的圆弧，可在学生枪前的水平位置放一标志物，让学生的枪头绕其划弧。在进行枪术动作教学时，要注意步法和枪械的协调配合。枪术的大运动范围和快速的位移，全依赖于脚步的快速灵活。在枪法正确的基础上，加强步法与枪的配合，强调以枪领步，以步催枪，做到提高整体速率。

平抡棍是棍术最典型的棍法，“棍打一大片”全由抡棍体现。在教学平抡棍时，应注意棍与地面保持平行，以身体的转动和腰力带动手臂运动。先慢速练习，待有了一定基础后，就要尽力发挥力量，表现出快速迅猛的特点。棍术的“横平竖直”是教学棍术的指导思想。要注意左、右手对棍的运动轨迹的控制，由慢速练习逐步过渡到快速练习。也可放置障碍物来限制棍的运行，如靠近墙根练习舞花棍、提撩棍以保证棍尽可能垂直地面。

为了表现出长器械在大运动幅度下快速有力的运动，增强手臂力量也是必不可少的。可采用定时、定数量、多组的方式，进行练习，以增强臂力。例如拦、拿、扎、抡30次1组，练习2组；舞花棍1分钟1组，练习3组。

软器械教学　软器械在结构上多以钢制小圆环将各节连接起来，故可弯曲折叠。演练时，可伸可缩，可收可放，软中有硬，硬中带软，能软能硬。因此，要求演练者应具有高超熟练的运动技巧，并掌握好身械配合。

软器械的形状各不相同，但有一共同点就是“软”，难于控制，稍一疏忽或用力不当，就容易被器械碰伤。所以在进行软器械教学时，首先要通过讲解其特性、技法以及如何避免器械伤人，从思想上减轻学生对软器械的胆怯心理。练习可用替代器械进行。例如：三节棍的有些技术方法就可用棍来代替练习，如舞花棍、提撩棍及一些棍花；九节鞭、绳镖则可用长绳系上小沙袋来替代。这样，在初学过程中，即使器械常碰身，也不会有伤害。当用替代器械已能较熟练掌握基本技法后，就可用正式器械来练习。在使用正式器械教学时，开始应降低练习难度，待适应后再逐步提高要求。

为了便于掌握器械套路，在教学中要提醒学生利用器械的运动惯性进行练习。为了体现软器械套路快速勇猛的运动风格，在教学中，一方面要强调技术方法的正确和身械的协调，以保证器械的流畅运动；另一方面，还要加强基本力量练习，如将三节棍舞花、九节鞭的抡

鞭以及套路中一些基本动作提出来进行专项速度、力量素质练习。

双器械教学　左、右两手分别持武术器械进行演练，称双器械演练。演练时，要求左、右手相互配合，器械同身体相协调，步法与器械上下相随。

传统双器械演练的基本技法同单器械一样，所以在单器械练习的基础上学习双器械就容易得多。教学的第一步要解决左、右手持械的协调配合。首先对持械薄弱的手加强器械基本方法的教学，做到方法正确，器械贴身运行；其次，要加强这只手的速度力量和力量耐力训练，以期减小左、右手在素质方面的差距，为左、右手的相互配合提供物质基础。然后通过左右手持械练习双器械的基本动作，如刀腕花、钩腕花，由慢到快地逐步提高运动速度。第二步要解决步械的协调。拳谚曰："单刀看手，双刀看走"。走即为步法。在演练中，步不快则械慢，步不稳则械乱。可见双器械中步法的重要。在教学中，应采用分解、示范等方法使学生明确手脚的配合时机和方位，并且先慢速练习，掌握技巧后再正常练习。第三步要解决速度、技巧。双器械是灵巧性很强的运动项目，既要表现出器械本身的运动特点，又要展示出快速敏捷的特点。为了提高技巧性，常把套路中的一些有代表性的动作，如刀的腕花和背腕花、剑的挂穿等提出来进行重点教学，反复练习，从而达到熟能生巧的精妙程度。　　（戴有祥）

对练套路教学　两人或两人以上，按照预定的动作顺序进行攻防格斗的套路教学。对练的形式有：双方运用踢、打、摔、拿等技法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的徒手对练，如对打拳、对擒拿、南拳对练、形意拳对练、太极拳对练、八极对拆等套路；一方以器械的劈、刺、击等技击方法进行攻击，而另一方徒手，通过灵活的步法、身法、手法的躲闪、格挡进行防守和反击并夺取对方器械的徒手对练，如空手夺刀、空手夺匕首、空手夺棍、空手夺枪等；双方均使用器械进行的器械对练，如扑刀进枪、棍进枪、双匕首进枪、对刺剑、三节棍对盾牌刀、盾牌刀进双枪等。

对练套路是双方的相互配合练习，要求动作娴熟，配合协调严谨、默契，各种技法清楚，攻防动作逼真，风格突出。无论哪种形式的对练，都包含有武术基本功、基本动作、拳术以及使用器械的基本方法。跌扑滚翻动作在对练中也得到广泛的运用。所以，在对练教学前，学生要具备武术基本功、拳术和器械套路练习的基础。另外，在教学前，还应加强思想教育，提倡发扬互助精神，充分作好准备活动，防止伤害事故的发生。

对练教学一般应注意以下几点：①抓住典型技法和难度动作的教学。对练水平的高低，取决于双方攻防技击方法运用是否准确，配合是否严谨。因此，要求教师先把对练套路里常用的典型技术方法，尤其是器械的技术方法传授给学生，使学生掌握诸如腾空侧踹接跌扑、跌背、绕头枪、连续扎枪、刀削背等动作，为学习对练套路打下基础。在这一过程中，需要采用分解教学法、辅助练习法、保护帮助法，对一些高难动作还需采用保护垫，通过循序渐进的练习，使学生高质量地掌握这些典型技法和难度动作。②加强安全措施。由于有拳术、器械套路的练习基础，在进行对练套路教学时多采用完整教学法，按小节或组合完成套路教学。在教学时，学生跟着教师的示范学会各自一方的动作；也可以由一位教师分别传授动作给不同方的学生，然后双方学生配合练习。为安全起见，对配合不熟练的学生所持的器械要加强安全措施，如在枪头上包上胶布，在刀刃上贴上胶布或采用竹刀、竹剑等器械练习。指导学生练习时，要强调"重打轻着"，"点到为止"，以防止伤害事故。③加强配合，提高熟练程度。良好的配合建立在套路熟练的基础上。教师要通过各种形式的练习方法使学生逐渐熟练套路，以达到完美的配合。通常采用反复比划的方法，来熟悉套路的动作路线、结构、布局，并在逐渐熟练的基础上加快动作速度和力度，为正式练

习作好准备。此练习可一人单独练习，也可双方配合练习。为了强化配合，常在动作熟练的基础上进行重复的组合练习。在熟练配合的基础上，再进一步提高演练水平。教师要对动作的攻防含义和动作的效果作详细的讲解，并在组合练习中不断指点学生；还可通过观摩比赛或观看录相，使学生进一步理解动作的攻防含义，使得对练更具攻防合理性，突出不同对练套路的运动风格，达到以假乱真，惊而不险的境界。（戴有祥）

武术格斗项目教学 根据格斗项目的特点，遵照武术教学的原则而进行的教学。

武术格斗项目包括散手、太极推手等。各项目特点不同，教学方法和手段也不相同。格斗性项目教学一般应注意：①必须作好充分的准备活动，在生理和心理两个方面动员起来，以充沛的精力、良好的身体状况投入学习，避免受伤；②要遵照循序渐进的原则，不要过早地进行实战练习，以免受伤或重击，使学生产生畏惧心理，挫伤学生的学习积极性；③注意加强学生的武德教育，严禁故意伤人，做到尊重对手，爱护对手，尊敬师长；④注意培养勇猛顽强的斗志，敢拼敢打的勇气，吃苦耐劳的毅力。

武术格斗项目的教学步骤

①学会动作。任何一项格斗项目都包括进攻动作和防守动作。只有通过教师的示范和讲解，才能使学生了解和掌握不同项目动作的规格、运行路线和攻防用法及发力方式。先慢速练习，再快速练习；先原地练习，再配合步法练习。应教会学生如何避免动作僵硬，仔细体会发力。

②攻防练习。格斗项目都是以两人对抗为主的，有进攻，也有防守。只有通过攻防练习才能建立条件反射。教师通过“喂手”让学生掌握防守的方法，然后通过两人的配合练习，使动作逐步熟练，逐步建立起条件反射。

③实战运用。这是学习格斗技术的最终目的。首先通过条件实战，建立起巩固的条件性反射。例如散手教学中的条件实战，要求甲方只准用侧踹进攻，乙方用格挡或接腿防摔。先慢后快，熟练之后再用实战中的速度练习，逐步过渡到实战。只有通过实战才能使所学的动作得到应用，才能检验所学动作的实效性。只有通过实战，才能不断积累经验，克服心理紧张状态和畏惧心理，为将来的正式比赛打下坚实的基础。

武术格斗项目的教学特点

①注重示范运行路线和着力点。格斗项目教学的示范不但要让学生看清动作运行路线，而且要看清着力点。比如散手中横踢腿的教学，不但要示范腿的运行路线，而且要示范着力点是脚面和小腿的下端，而不是脚趾。只有着力点正确才能打出功力，而且自己不会受伤。

②注重讲解攻防方法和发力方法。不但要讲解每个动作进攻或防守的方法，还应讲解每个动作如何发力。比如散手中的直拳教学，不仅要讲解进攻的部位和如何防守，还应讲解通过蹬地、转腰、送肩等过程去整体发力。

③练习以双人为主。在基本掌握动作的规格和运行路线后，主要是通过双人配合练习进攻与防守，体会距离感和时间差。推手中的“听”劲，只有通过双人搭手对抗练习才能够掌握。

④考核评定以实战能力为主。格斗项目教学的最终目的是将所学技术动作能运用于实战中。如平时练习动作做得很漂亮，实战时却用不上，则毫无价值。所以对格斗项目教学效果的评定关键，是看所教学生的实战能力。实战能力强，教学效果就好；实战能力差，教学效果就不好。（姜传银）

散手教学 以传授散手知识与技术为主的教育活动。

散手理论课教学内容 包括散手概念、起源和发展、特点和作用，散手技术、战术分析，散手技术发展方向，散手教学与训练，散手竞赛的组织与裁判，散手运动员的选材，散手运

动员的医务监督，散手运动员常见的损伤及其防治方法，散手运动员的体重控制等。

散手课技术教学内容的合理安排 ①合理安排教学内容之间的教学顺序。以教学效果看，一般应把新内容和复杂内容放在课程的前半部分，以使学生用饱满的精神和充沛的体力去完成较复杂和困难的任务。安排发展身体素质的教学，应把有关速度和灵巧性的内容排在前面，把有关力量和耐力的内容排在后面。身体不同部位的练习活动，应交替进行。在运动负荷方面，应注意由小到大，有节奏地逐步提高。②根据教学任务、主要教学内容的性质和学生的特点，正确地选择与安排好辅助练习、诱导练习、转移性练习和身体素质练习。如在实战前先安排一组轻接触的拳击实战，使学生在心理和身体方面预先有所准备。③合理安排练习密度和运动负荷。教师应善于根据教学任务、内容和学生特点以及场地器材设备等具体条件，采取有效的措施，掌握好课程密度与负荷，安排好练习与休息时间，使之合理地交替进行。④合理确定练习的组织形式。根据教材性质、学生人数和场地器材条件，可采用全班、分组或个别的形式进行。

散手教学中易犯的动作错误 实战姿势容易出现的错误有撅臀、抬肘、挺胸。

拳法技术常出现的错误有：①撩拳。冲拳前肘先于拳而动，形成拳往下撩的错误。②只动前臂。冲拳时肘关节为轴，不是以肩摧臂，而只是前臂屈伸。③上体过于前倾。冲拳时上体向前移动过多，腰没有向左拧转。④后引拉拳，预兆明显。在出拳前先向后拉拳，两肘没有自然下垂。

腿法技术容易出现的错误有：①蹬腿时提膝不过腰，髋、踝关节放松，力不顺达。②侧踹腿时收腹、屈髋、撅臀，上体与腿不成一条直线，攻击距离短，速度慢，力量小。③横踢腿时俯身、坐髋、撅臀，膝没有内扣，形成撩摆。④后扫腿时扶地过早，扫的幅度和力度不够。⑤转身扫摆腿时上体抬得过高，扫摆方向不正，上体翻转，力不顺达。

散手教学中纠正错误的方法 学生在练习中出现动作错误时，教师应根据错误产生的原因加以纠正：①有的学生由于接受能力和动作协调性差，不能及时跟上教材的进度而出现错误。可通过个别辅导，耐心地采用分解动作、慢速示范、反复领做等方法帮助其纠正。②有的学生因肌肉本体感觉差，不能很好地控制动作而出现错误。这时应多强调动作规格和技术细节，用分解练习和辅助练习等方法帮助纠正。③有的学生由于身体素质差，所作动作达不到技术要求。教师可结合教材内容，安排一些专项素质练习。④有的学生在做一些难度大的摔法和跌扑滚翻动作时担心摔坏，过分紧张而做不好动作时，教师应采取适当的保护措施，或者降低动作难度，分成几个步骤逐项练习，以消除学生的惧怕心理，逐步掌握动作。

（姜传银）

太极推手教学 武术格斗项目教学内容之一。基本内容包括定步单推手、定步双推手、定步四正推手、活步四正推手、活步大捋、乱踩花和太极推手对练套路。

太极推手教学的基本步骤 ①掌握太极拳架，进行桩功练习。太极推手是太极拳的运用。只有掌握好太极拳的基本技法，打下扎实的太极拳架功底，才能学好太极推手。进行桩功练习，能使上体及上肢松活自然。②学习定步推手。定步推手是太极推手的基础。通过教师的正确示范和讲解，由简到繁、由易到难地学习定步单推手(单手平圆推，单手立圆推，单手折叠推)、定步双推手(双手平圆推，双手立圆推，双手折叠推)以及定步四正推手(掤、捋，挤，按)。教学时，应注意手臂的沾粘劲、重心的前后移动、腰胯的松转配合以及手法的相互变换。四正推手的掤、挤应伴随着身体重心的前移，切记不可做反。③学习活步推手。在上一步骤的基础上，配合步法进行教学。可采用分解教法，先指导学生熟练掌握各种步法(进三退二，进三退三)，再配合手法进行完整练习。先

学习活步四正推手，后学习活步四隅推手（又叫大捋推手）。有一定推手基础的学生，还可练习乱踩花（即散推手），不受步数、方向限制，自由走动着推。教学时，要求做到手领步随、上下呼应、步法灵活、进退有序。④学习太极推手对练套路。太极推手动作简单，但对手法、劲力要求很高。在有了定步推手的入门基础，又有了四正推手的技术方法和活步推手的步法灵活性之后，再学习推手对练套路就显得简单了。这一步骤要求二人配合更加默契，动作与动作的衔接要圆活连贯，注意整个套路的运动路线和布局。为全面熟练套路，可双方互换位置进行练习。

太极推手教学法　①讲解示范法。即通过对每一推手动作进行技术讲解和示范，使学生全面了解该动作。推手动作虽简单，但内在变化多，故须多讲解。对于运动轨迹、劲力方向及劲力大小的变化，身体各部位的协调配合等，要讲解得透彻明了。在讲解的同时，可进行相应示范面的示范；在领做时，多以同向的背面示范为主。②完整与分解法。太极推手动作简单，在教学中多采用完整教学法，即完整示范、示范领做。个别复杂的动作，须要上下肢配合以及左右肢配合的动作，可采用分解教学法。如活步四正推手的教学，可先教上肢动作，然后练步法，最后上下肢配合练习。③帮助体验法。当学生不能正确掌握推手动作时，教师可以手帮助学生，使其能正确完成动作。如扶助学生腰部控制其腰的旋转时机和转动幅度，使学生通过肌体的触觉来感觉外力的作用，从而改进动作。太极推手的劲力变化也可通过此法使学生更好地掌握。教师通过与学生配对练习，帮助学生纠正错误，并变化不同的劲力和线路，可使学生深刻体会推手内在的细微变化，从而分清不同的劲力变化和走向。④交换练习法。太极推手是两人成对的配合练习。为使学生更好地掌握"听劲"，熟悉不同人的劲力，增强肌肉皮肤的触觉性能，熟练掌握推手动作，可进行交叉练习、换位练习和交叉换位练习。交叉练习即不同对的学生相互交叉配对练习；换位练习即同对的学生互换位置，改变练习动作进行练习；交叉换位练习，即不同对的学生既交换位置又进行交叉练习。在练习中，要不顶不丢，潜心体会动作要领和劲路，不要死较劲。

（戴有祥）

武术技术图解　记载武术动作和套路的图和文字。图表示动作姿势、方向与路线，文字用来说明动作过程、方法和要领。图示和文字相结合，称为图解。

正确地掌握武术技术图解方法，不仅便于自学，对培养自学能力和理解技术动作也有重要意义。此外，运用图解方法记录整理武术动作和套路，亦便于保存与交流推广。

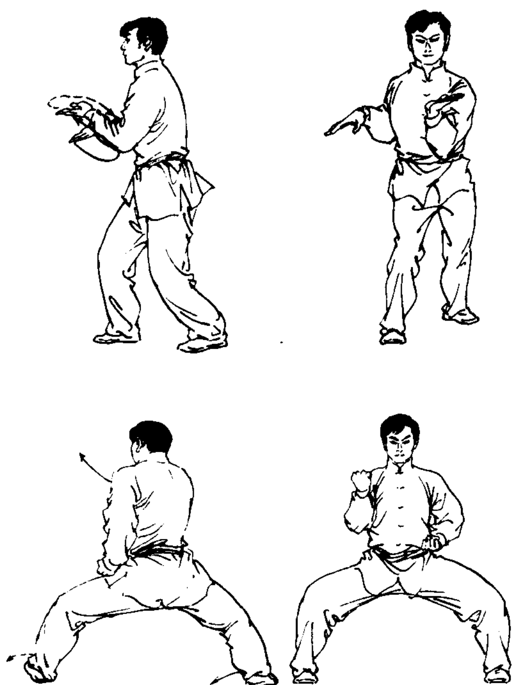
武术技术图解的基本知识

运动方向　图解中的运动方向是以图中人的躯干姿势为准，并随着躯干姿势所处的位置变化而变化。图中人的身前为前，身后为后，左侧为左，右侧为右；还有左前、左后、右前、右后之分。各种套路中前后左右的方向，应先以图中人预备势时的躯干姿势为准；转体时，则以转体后的身前为前，身后为后，以此类推。武术动作很多，身体的变化也大，但始终应以躯干姿势来确定方向，不受头部和视线的影响。

动作路线　插图中一般用虚线（－－－－－）或实线（——►）表示该部位下一动作行进的路线。箭尾为起点，箭头为止点。有的插图上、下肢的运动路线都用虚线表示；有的右上肢和左下肢的运动路线用实线表示，左上肢和右下肢的运动路线用虚线表示；有的上、下肢分别用虚、实线表示。目前已逐步统一为左虚右实法。虽然用法不一，但作用是一致的，都是指明下一动作将经过的路线。有的图解还加用足迹图，以表示脚在运动中的方位及触地面积。

附加图　对于一些身体背向或侧向的动作，图示中无法表现，应附加一幅正面的动作

图（如下图），运动方向和路线应以原图为



准。有些重要的技术细节，如缠腕，握把等动作，在整体图示中看不清楚，可附加一幅局部动作图(如下图)，以补充说明。



往返路线 武术套路由若干段（趟）构成，各段的往返路线一般以起势方向为准，单数段向左，双数段则转回来向右。弄清段的前进方向后，即使在运动中有转身的动作变化，在转身动作完成后仍应按原来的方向前进，这样往返的方向才不易搞错。较为复杂的套路，每段的前进方向经常变化时，可以将一段分成若干小节，一节节地看就容易看懂了。有些图解绘有平面路线图，可作参考。

运动方位 是以图中人的预备姿势来确定的。通常面对方向为南，右侧为西，左侧为东，背对方向为北。还有东南、西南、东北、西北相应的四斜方位。运动方位不受身体姿势变化的影响，全套动作方位固定不变。正确掌握运动方位，有助于理解套路往返路线和动作布局。

术语的运用 为了简练，文字说明中常用术语来表达动作。如步法中的上步、退步、插步、盖步等，步型中的马步、弓步、仆步等，腿法中的正踢腿、弹踢、侧踢等，以及各种平衡、跳跃动作。在运用时，第一次涉及可详细说明，以后均可从简说明，也可以直接用术语。掌握术语对把握图解方法是十分重要的。

要领说明 有些武术图解中，尤其是在教材中，动作说明的后面均附有“要领”或“要点”，这是针对该动作提示的技术要领，或是应注意之处，可供阅读时参考。

常用叙述词 在动作说明中有左（右）或右（左）的写法，是左、右均可或左右互换的意思。“同时”一词，在文字说明中是指身体各部位同时运动，不受文字叙述先后的制约，其作用是避免影响动作的协调。“上动不停”常常是在一个连续完整动作需要分解为几个图解时，为表示动作的连贯完整性而采用的，其作用是可避免看图时将其分割理解。“紧接上动”多指在节奏处理上两个动作应连接紧凑，中间不要有长时间的停顿。

武术技术图解的整理方法

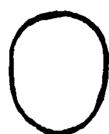
武术技术动作的速记方法 平时在学习和观摩中常遇到一些结构技法巧妙的动作组合和套路，在录像等电教设备又不具备的情况下，为了能较长时间的记忆和保存，可以用速记的方法将其记录下来。具体步骤如下：

记动作名称 无论是记动作还是套路，首先应学会按照教学统一的术语命名来记动作，如右弓步推掌、左插步下刺剑、右横裆步背棍等等。当某些动作仅用名称还不能表达清楚时，可另附文字注明，以帮助记忆。

画图 速记中的图画可以用单线图的形式表示。下面是一些单线图的表示法和动作图例，应用时可根据具体动作进行变化。

单线图示例：

头部


正面

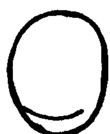

后面


右侧


右半侧


左半侧

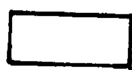

仰

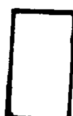

俯


侧仰


俯仰

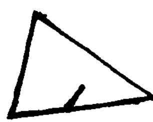
手部


俯拳


立拳


拳心朝上


立掌


仰掌


俯掌

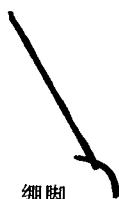

正勾


反勾


剑指

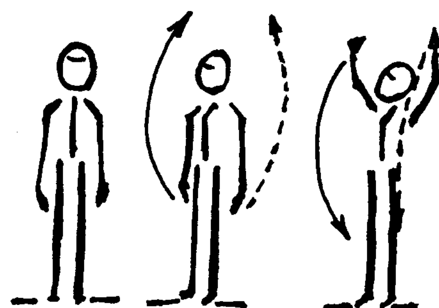
脚部


勾脚

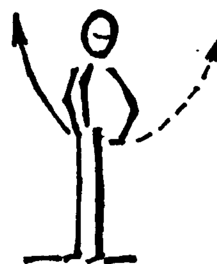

绷脚

动作图示例：

①长拳竞赛套路图例（预备势→上步拍脚。图 1～11）



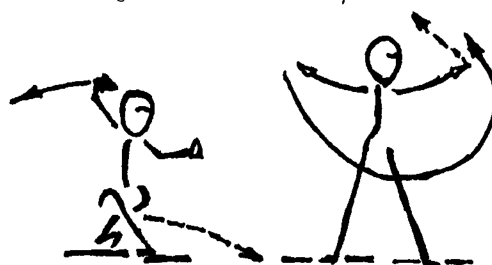

1 2 3


4


5


6


7

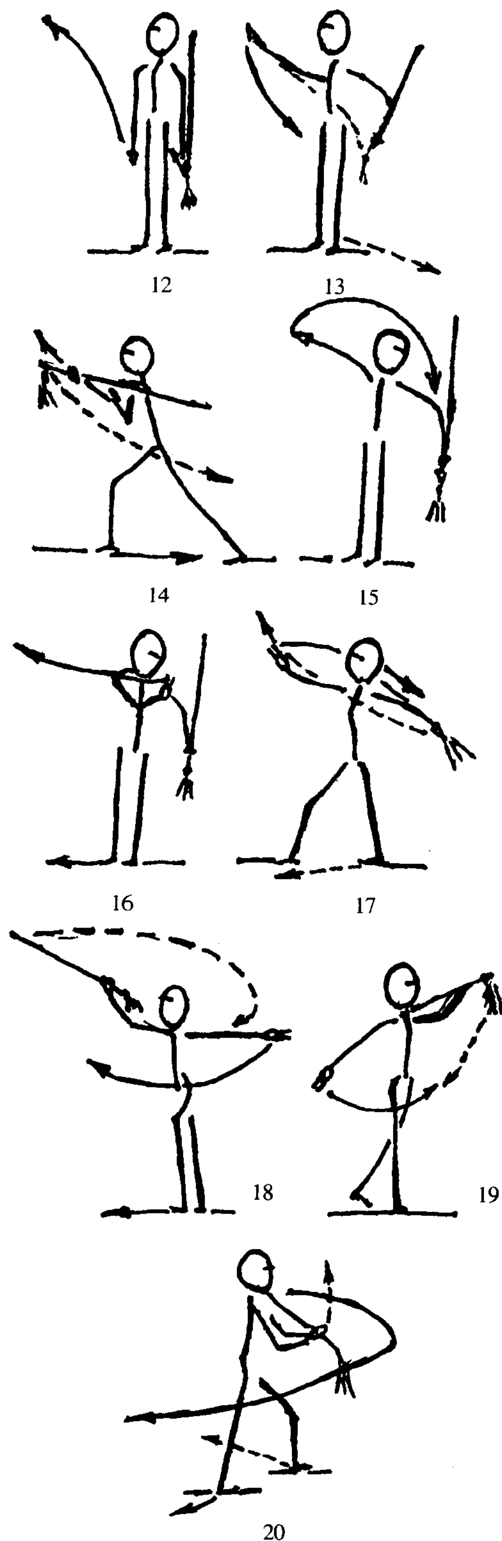

8


9


10

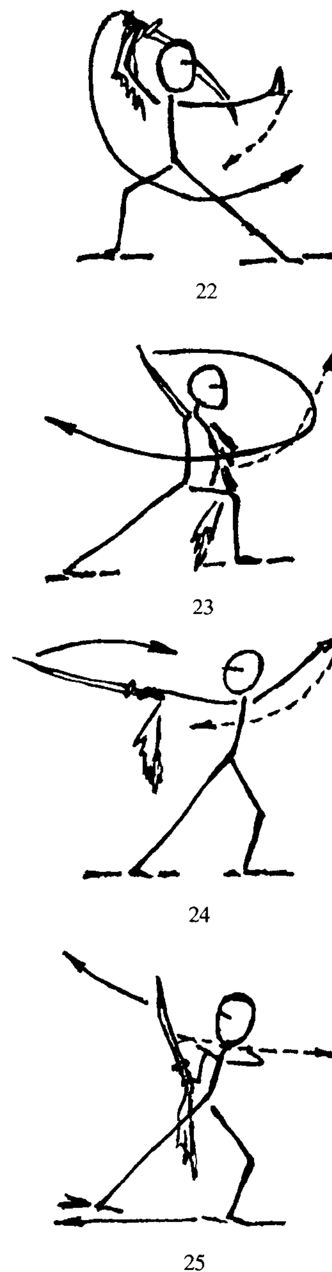

11

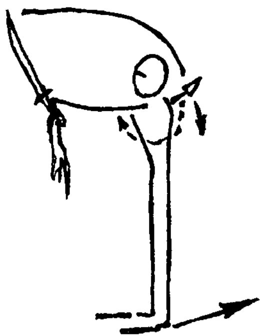
②剑术竞赛套路图例（预备势→盘腿平衡截剑。图 12～21）

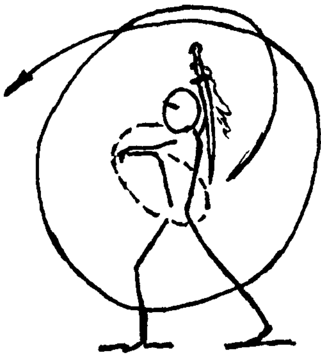


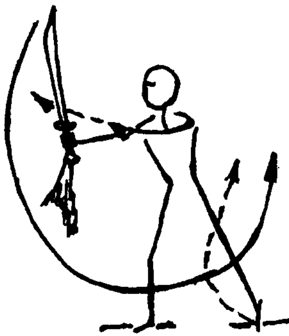


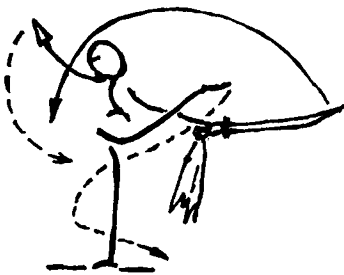
③刀术竞赛套路图例（缠头刀→翻身抡劈刀。图 22～32）

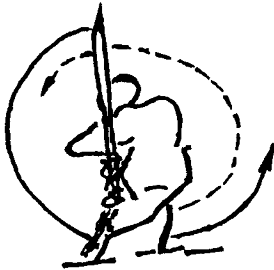


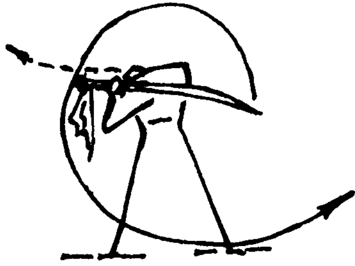

26

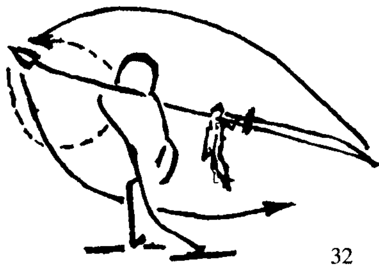

27


28

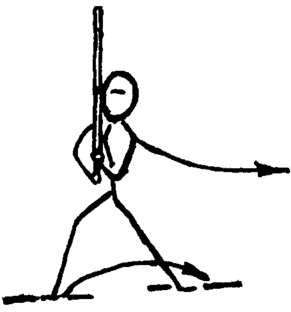

29


30

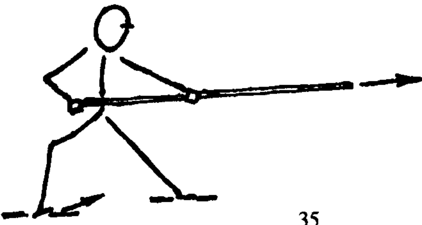

31

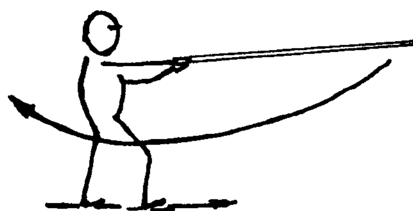

32

④棍术竞赛套路图例(插步绞棍→舞花跳仆步摔棍。图 33 ~ 40)


33


34

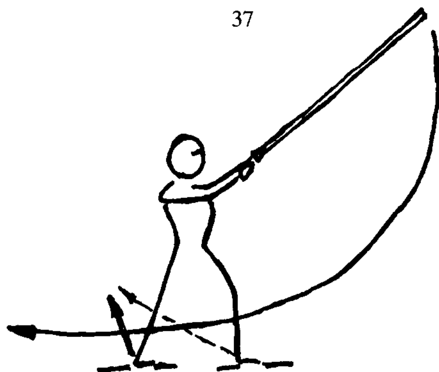

35



36



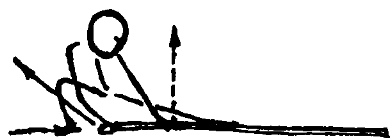
37



38

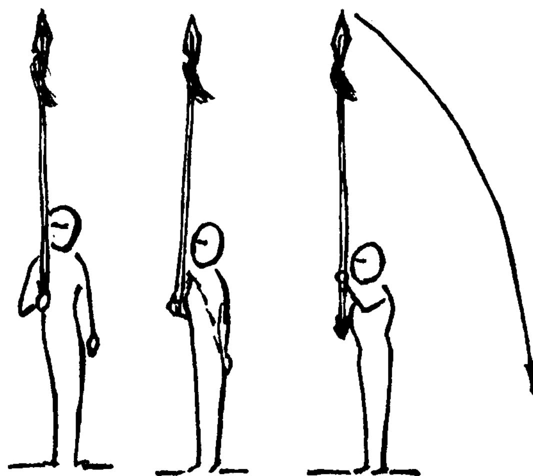


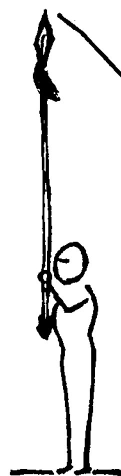
39



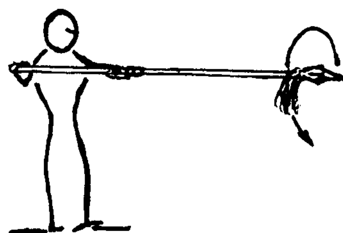
40

⑤枪术竞赛套路图例（预备势→转身弓步扎枪。图 41～53）

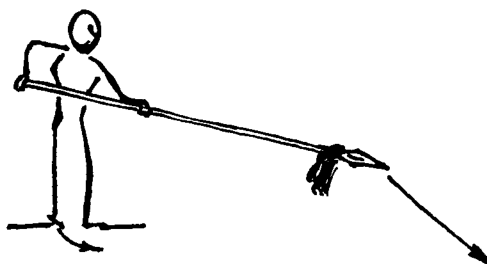




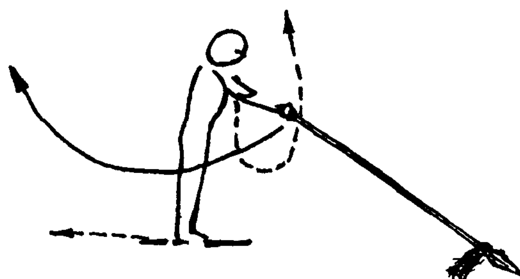
41　42　43



44



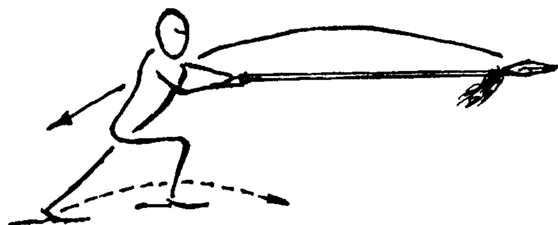
45



46



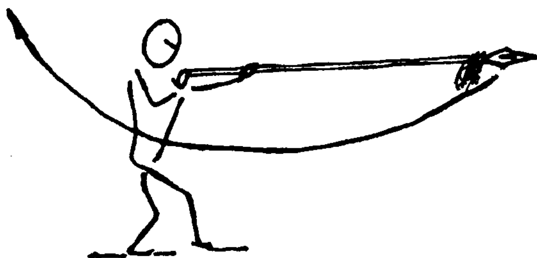
47



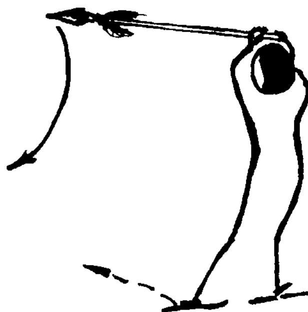
48



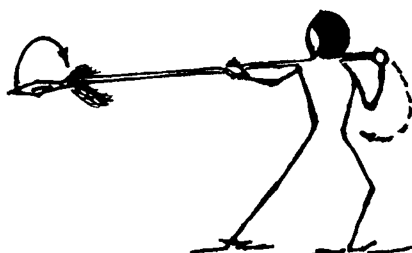
49



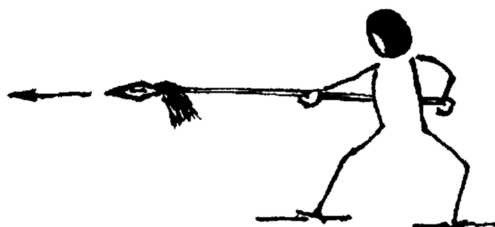
50



51



52



53

标线 为了帮助记忆这些单线图的动作过程和相互间的衔接，可以在这些单线图上画上带箭头的虚线或实线，以标明动作将进行的运动路线。

画布局 在记武术套路的最后部分，要画一幅整套动作的布局图，以便日后需要查阅时能一目了然。

核对和整理 全部记录完毕，为了检验记录的正确性，可以按照记录内容默练一遍，以

核对所记的内容是否合理、正确。然后对其中一些关键的动作和组合，注明要求或提示语。在此基础上，可整理成技术资料保存。如果只作为临时记忆用，可以免去标线、画布局、核对和整理3个步骤。记动作名称和画单线图也可用自己常用的语言或熟悉的符号代替；但要避免即兴发挥，潦草从事，以防日后忘却或无法辨认，失去速记的意义。

武术技术动作的整理方法 武术动作组合（包括散手）和套路整理方法的要求是具体和完整，较速记方法更能准确无误地记录技术动作，适用于较长时间的保存。具体步骤如下：

拍摄动作照片 照片是整理武术套路动作时绘图的依据。拍摄中应注意以下几点。

①选择合适的环境。拍摄动作照片时，应选背景清晰、场地宽敞平整的环境；还要考虑到演练者的服装颜色与背景的反差度，反差越强烈，越便于绘图。一般演练者应穿深色服装，背景宜用白色；反之，在深色背景前拍摄时，宜穿浅色服装。

②保持正确的位置。武术技术动作变化大，如果拍摄位置选择得不好，照片拍摄角度、效果就会受影响。通常选择起势时的正面位置，距离要留有余地，尤其是拍摄手持器械的运动，要考虑到整个身体包括器械都不可超出镜头。如个别动作因原拍摄角度不能体现动作姿势和方法时，可以稍微移动拍摄角度或移近拍摄局部。但一般要求拍摄位置确定后，距离和角度不得随意移动，否则容易使动作方位、方向产生错误。如果拍摄过程中稍微移动拍摄角度，仍不能使所拍照片图像清楚反映动作姿势，应补摄一张反向的照片。

③使用合理的速度。武术动作有招有式。定势的动作一般不存在拍摄问题；而活动性的动作，比如扫腿、腾空飞脚等，则可用分解的方法来弥补。如果空中动作不易做分解的定势，可以用21定的胶卷1/200秒的速度，或用24定胶卷1/100秒的速度，来抓住腾空时的瞬间动态。但为确保适度的曝光量，须按比例调节光圈。如有条件的话，最好用高速摄影机，拍摄后根据需要选用。

④分解动作的处理。为了便于撰写动作的文字说明，对结构复杂的动作要进行合理的分解，以便突出各环节的技术要点。分解时须注意，动作分解的数量要根据结构的简繁和估计文字说明多少来确定。分得过细，容易造成繁琐；分得太粗，也易造成撰写文字时过于冗长，使人难以理解。

⑤胶卷的冲放。完成拍摄以后，要冲洗放大。胶卷冲出后一般可放大成3×4英寸黑白照片。人物图像在放大纸上的大小，应考虑运动图线和身械各部位均不越出画面为原则。此外，在放大前应先将放大纸背面按顺序编号，以便在冲洗后易于整理，否则会给排列动作顺序带来很大麻烦。

描绘动作图 根据照片动作进行绘图时，须注意以下几点：

①笔法简洁。图解中的动作图一般比例较小，所以笔画不能繁琐，尤其是人物衣褶的线条，能略则略，尽量简洁。脸部表情也不必讲究，只要绘出注视目标即可。

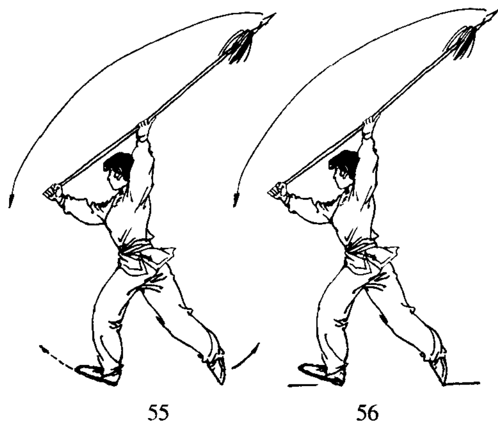
②注重方法的描绘。图解中动作图虽小，但方法的描绘不能忽视。因为图中的规格正确与否直接关系到文字的说明，尤其是手型、手法和器械握法等动作在不同位置的变化，更须注意。

③标明地平线。在描绘动作图时，应注意在每幅图上标明地平线（图54），以防图画被



54

置斜或使有些动作方法被误解(如图55、56)。图55表示跃起后抡劈枪,图56表示上步抡劈枪。两者在技术上存在着截然不同的差别,所以描图时地平线不能省。



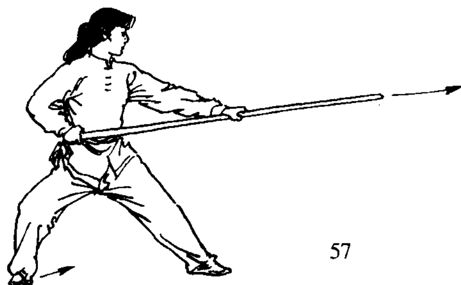
55　56

撰写动作说明　动作说明可以按动作的先后顺序来写。身体的几个部位同时运动时,一般先写下肢再写上肢,先写左侧再写右侧,最后写目视方向。记述文字要精练、明确,恰当地采用术语。此外,动作的协调要求与技术要领,应在"要点"中写明。

动作运行图线的表示　动作运行图线是说明动作运行路线的。具体表示方法可参照图解方法中的说明。须要注意的是描绘时要严防线路标错。整理时可以写一幅动作图说明,描一幅动作路线,使图,文一致。

下面介绍几种常用图线表示法。

①直线。表示动作沿直线运动(如图57)。



57

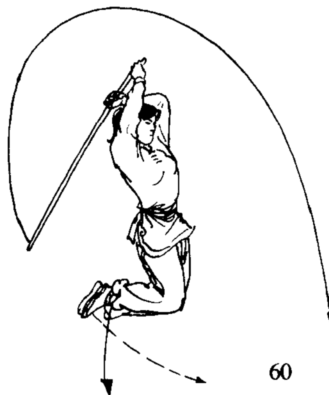
②弧线。表示动作的运动路线呈弧线。根据动作幅度的大小和画弧方向的不同,图解中有各种形状不一的弧线(如图58、59、60)。



58

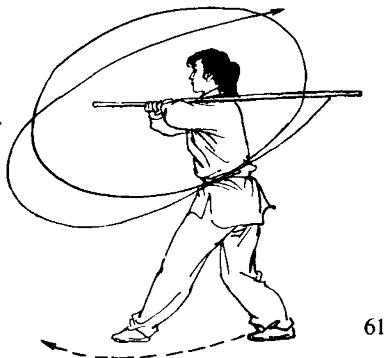


59

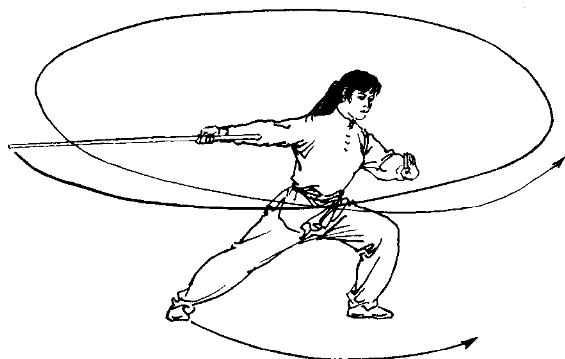


60

③圆线。表示动作的运动路线呈360°或360°以上。抡棍、云棍、剪腕等动作可用圆线表示(如图61、62)。

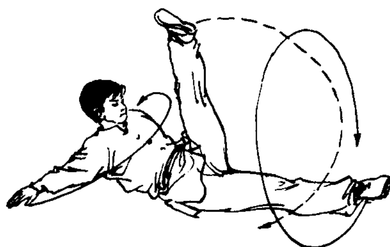


61



62

④交叉线。表示运动中左右肢体和器械重叠时的内外位置。交叉线可用直线，也可用弧线，主要根据运动轨迹决定(如图 63)。



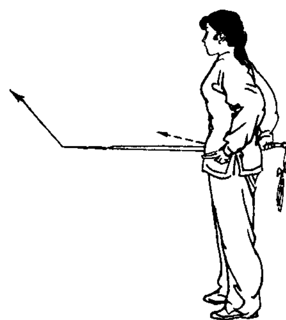
63

⑤起跳线。表示人体从蹬地起跳到腾空之间的动作过程。画起跳线必须以地平线为标志,线段的箭尾起于地平线,箭头止于腾起后的位置(如图 64)。



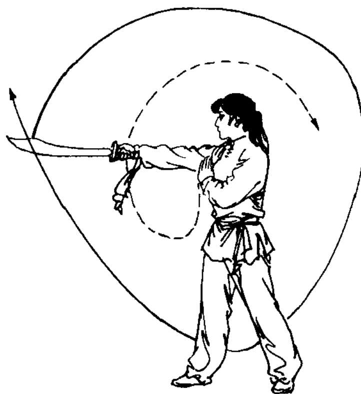
64

⑥折线。表示动作的运动路线发生转折变化(如图 65)。



65

在平面图中要表现立体方位的运动过程,须掌握绘画中的透视方法。如描绘绕额状轴进行前后弧形运动的正向动作和绕矢状轴进行左右弧形运动的侧向动作时，弧线的弧度就要求高而大（如图 66)；描述绕垂直轴进



66

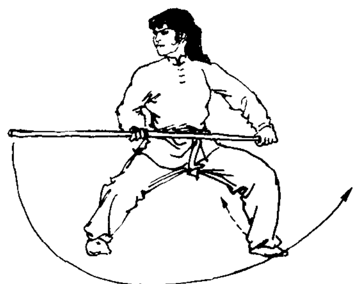
行水平面弧形运动的动作时，要求弧线的弧度低而小(如图 67)。在描绘一些器械方法时，



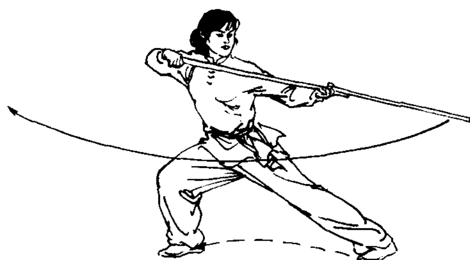
67

弧线注重表示器械运行的方向，如长兵中的一些运动路线表示法。

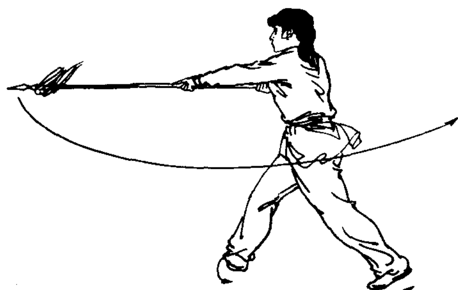
①由右向左的图线表示法(如图68)；


68

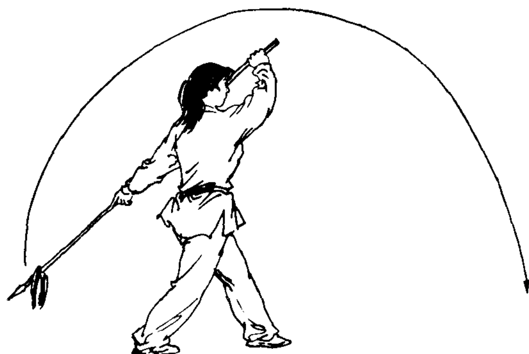
②由左向右的图线表示法(如图 69);


69

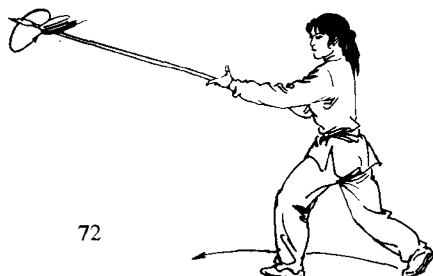
③由前向后的图线表示法(如图 70);


70

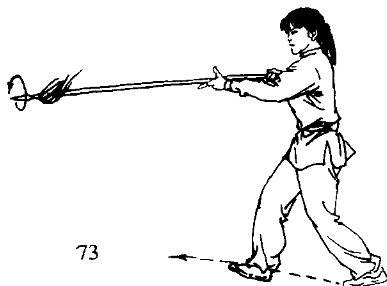
④由后向前的图线表示法(如图 71);


71

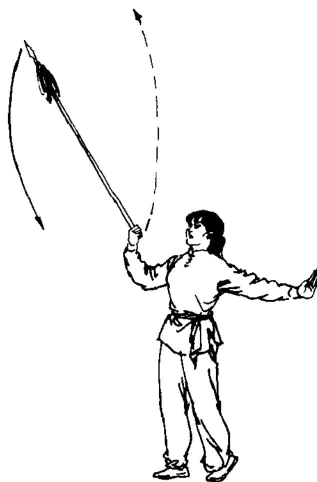
⑤由内向外的图线表示法(如图 72);


72

⑥由外向内的图线表示法(如图 73);


73

⑦抛接动作的图线表示法(如图 74)。


74

总之，随着动作的不同，图线的形式也随之变化。掌握了基本规律后，就能够把握图线的描绘。

武术技术图解的自学法

看图解自学的方法主要有以下两种。

单人自学法 通常在无人帮助情况下采用。用这种方法的人最好具有一定的武术技术

基础和武术基本知识。初次涉猎者会有较大的难度。一般学习步骤和方法如下：

看图　首先按动作顺序，将3~5个动作分为一组（具体动作数可以根据结构的难易确定），并弄清其来龙去脉，了解其关系；然后将这些动作一个个贯穿起来试练，建立初步的动作概念。

看文字说明　形成初步的动作概念之后，再进一步阅读理解文字说明，以便掌握正确的技术规格。对图中难以弄清的动作细节，也可通过文字说明来理解。还可以采用边看边做的方法，待基本弄清一个单动作的运动过程后，再巩固数遍，使之熟练。每个动作都弄清后，即可比较连贯地反复练习整个一组动作。

深化提高　每完成一组动作的学习时，应及时参照要领、要点进行深化提高，直到基本达到要求，再进行下一组的学习。当下一组的动作也按以上要求掌握后，应将前、后动作连贯复习，熟练巩固。

总之，要步步为营，边学习边巩固，不要囫囵吞枣，急于求成。这样，才能收到良好的效果。

两人或多人配合自学法　与同伴共同学习较为简便易行，但须双方都积极思维，加深对图文的理解，切忌依赖对方。只有互帮互学才能提高效率。其步骤和方法如下：

明确任务分工　先设甲、乙两方。甲（一般1人）的任务是按照文字说明慢速正确地讲读；乙（可1人或多人）的任务是按甲讲读的顺序、要求进行练习，并注意记忆。

学习与检查　乙学习的同时，甲应对照书上的图示检查乙的动作路线和方法是否正确。如果两者相符，说明学习无误；如果发现两者有矛盾，则应及时查对，找出原因，避免形成错误定型。

互教互学　按以上步骤全部学完后，再由乙教甲。这样既简便又省时，而且不易遗漏动作。

以上两种自学方法可根据自学者的技术情况和条件选用，也可结合起来应用。例如，先用两人或多人配合自学法将套路初步学会，再用个人自学法核对每个动作，以掌握动作细节，提高动作的准确性。

自学演练要点　武术动作的内涵十分丰富，如劲力、精神、节奏、风格的表现等。自学时要内外兼修、形神合一，仅仅掌握动作表象是不够的。须注意以下几点：

认识所学套路的风格特点　武术中不同拳种的技术要求和演练风格各异，在技击方法、劲力方法、节奏处理等方面均有各自的特点。这些对运动技术的整体要求，在每一个具体图解中往往难以表达。因此，了解教材中关于运动特点和技术风格的总体阐述，对确切地掌握技术风格、要领是十分有帮助的。

认识技术动作的用意和用法　在看图自学过程中，一般人均能按照图解比画出动作的始末；但从武术技术要求上讲，这只是掌握了动作的过程，还应进一步了解动作的含义，尤其应认识动作的用意和用法。只知其然而不知其所以然，则不易体现武术特有的基本风格。因此，练习中要重视套路中拳理的探求和琢磨。

掌握必备的基本功和基本动作　对于初涉武术的自学者，应在整套动作学习之前先掌握它的基本功和基本技术，如拳术中常见的手型、步型、手法、步法练习及主要技法，器械中的一些主要方法和把法等动作。

（陆根秀）

武术训练　在教练员的指导下，通过运动员积极的训练实践，为不断提高或保持运动员的运动成绩而专门组织的武术教育。

武术训练的沿革

远古时期，为了适应恶劣的环境和增强生存能力，人们在向年幼一代传授自卫搏杀动作的时候，已经有意识地通过反复练习，提高动作的熟练程度。这可视为最早的武术训练。

原始社会末期，舜、禹为了慑服有苗部落，

通过三年干戚舞训练，不战屈人之兵，最后"有苗请服"(《帝王世纪》)。

周武王伐纣时，其军队的击刺之法训练很严格。他要求：四伐五伐，六伐七伐，必须齐整(《尚书·牧誓》)。这种军事武术训练，在先秦多以"将帅讲武"(《礼记》)的形式出现。越王任用越女训练士兵剑术(《吴越春秋》)。"越女之学"留传到汉代，仍有"斗战必胜"的高度评价(《论衡》)。

宋代，军队中颁布"教法格"，统一训练要求，攻防动作"皆有法象，凡千余言，使军士诵习焉"(《宋史·兵志》)。说明这时期的武术训练已经有一定的理论指导。

《续文献通考》中讲到"练"："一曰练胆，二曰练艺，三曰练阵，四曰练地，五曰练时。"均注重"实用"。明代，戚继光从军事战争的需要和练兵实际出发，既反对"能舞而不知对"，又反对"能对而不知舞"，因此他的训练是"先自跳舞"，"舞毕即以花枪对之"，"次以木刀对砍"，把单练与对搏结合起来，注重临阵实用(《练兵实纪》)。

武术训练须要长期的艰苦历程，自古就有"三年小成，十年大成"之说。俞大猷访少林寺时，欲将擅长的棍法传授给寺僧二人。但他认为"非旦夕可授"，于是带二人随军南征。经过3年训练，二人"皆得其真诀"。俞大猷仍觉得他们尚缺乏"得心应手之神"，故之后十四、五年，其棍法才通过此二人在少林寺传播(《正气堂集》)。

20世纪初，西方体育传入，体操对武术训练开始产生影响。1909年创立的上海精武体操学校，其名称中就留下了这种影响的痕迹。北京体育研究社也"查照体操教练规程，订定团体教练之法"。马良曾组织一些武术名家，编辑推广《中华新武术》，借鉴西方体操的锻练形式，将传统武术动作按口令节拍编组成套。于是，在军警和学校中出现了口令指挥、列队操练的集体武术教练法。1923年，中华全国武术运动大会开始借鉴西方体操的竞赛形式。武术训练的各种目的不仅体现在军警操练、学校教育之中，而且逐步在以后的体育竞赛中表现出来。抗日战争时期，抗战部队中经过传统武术单刀训练的"大刀队"，发挥了杀敌的作用。1936年，一支由经过长期民间武术训练和中央国术馆系统训练的人员组成的武术团，参加了柏林第十一届奥运会的表演。各地民间武术训练中也出现了一些武术高手。

中华人民共和国成立后，武术作为体育项目之一，受到党和国家的关怀和重视。1954年，第一支国家集训队组建，标志着中国的武术训练开始步入集中管理和表演竞赛的体育轨道。此后至1958年，主要是围绕传统套路进行继承、提高的训练，各省、市着手组织武术队，参加国家体委举办的武术比赛。1958～1965年，进入现代武术训练阶段。国家体委规定全国武术比赛中各省市运动员必须参加甲组规定套路的比赛。甲组规定套路是在继承优秀传统套路的基础上编制的，动作数量较多，有不少动作具有相当的难度，且动作与动作之间衔接紧凑，套路较长，要有一定的专项速度耐力才能完成。这就对武术训练提出了更高的要求。同时，全国武术比赛规定参赛运动员必须参加自选套路的比赛，从而调动了广大教练员、运动员在训练中根据参赛运动员的自身条件和技术特长开动脑筋编制自选套路的积极性，创造出各式各样的运动路线和新颖布局的自选套路，使这一时期的武术呈现出"百花齐放"的新景象。另外，武术比赛还设置表演项目的评奖，对推动传统套路的传习和训练起了良好的作用。这一时期的武术训练尤重技术风格的塑造，培养了一批优秀的武术选手。1961年，国家体委组织编写、出版了体育院校本科讲义《武术》，其中的有关章节较系统地总结了武术的基础训练，借鉴体育理论的科学知识阐述了武术训练的原则、内容与方法，对培养优秀教练人才起了重要作用，也为以后训练理论的发展奠定了基础。经过1966年至1971年的数年沉寂之后，各地武术队又恢复了系统训练。1972～1981年，60年代培养训练的一批优秀武术选手仍在全国武术比赛中占优势。1974

年起，年轻选手相继崛起，逐步在赛场上取代了老运动员。体育学院训练的武术队开始参加全国性武术比赛。这个时期自选套路的训练进入飞跃发展阶段。武术训练的主流是追求"高、难、美"，即质量高、难度大、动作美。自选套路中出现了旋子转体360°等难度很高的动作，套路编排更加奔放，讲究速度，与甲组规定套路的严谨、紧凑、规整的技术风格形成鲜明对比。1979年，国家体委进行对抗性项目的试点，北京体院、武汉体院、浙江省体委首先开展散手训练，北京体院、武汉体院还试行短兵训练。后来各省市、武装警察部队、体育学院先后成立散手队进行训练，技术水平逐年提高。1979年，在南宁举行全国传统武术观摩交流大会，各地挖掘出来的优秀传统拳、械项目在大会上作了表演，推动并促进了民间武术训练活动。同年，国家体委修改武术竞赛规则，限制自选套路训练和竞赛中体操化、舞蹈化倾向、强调突出武术的特点和风格。1982年全国武术工作会议之后，训练工作开始在"动作规范、攻防技术、风格特点"方面下功夫。1984年全国武术对抗项目表演赛上，又增设太极推手项目的比赛，从此，太极推手和太极拳纳入全国单项比赛的轨道。于是，各地太极拳、太极剑、太极推手队纷纷成立，开展单项训练。从1989年开始，为了适应全国武术锦标赛团体赛的要求，套路训练又增加了集体攻防技术的训练。在实现"把武术推向世界"的宏伟目标的过程中，国家体委武术院于1989年组织编制和审定出版了长拳、南拳、太极拳、刀术、剑术、棍术、枪术7个竞赛套路，以后又陆续编制出版了南刀、南棍、太极剑、四式太极拳竞赛套路等，并组织国内外的教练员、裁判员学习和培训，推动了武术在国内外的普及和提高，加速了武术训练适应竞赛规范化的进程。这一时期，国家体委派遣一批又一批具有丰富训练经验和高水平的教练员出访世界各国，进行援外训练工作；还举办了全国武术教练员学习班和援外教练员培训班。中国武术专家和教练员在国内或国外训练的各国运动员，在国际性的武术比赛中，取得了令人鼓舞的成绩。1985年国家体委颁布试行《武术运动员技术等级标准》以来，有力地促进了国内广大武术运动员通过刻苦训练达到相应等级标准的积极性。1991年和1993年，国家体委在上海体育学院分别举办全国武术（套路）高、中级教练员岗位培训班，一批具有实践经验的优秀教练员，通过武术训练理论和相关的现代体育科学理论的学习，获得高、中级职称和岗位任职资格。1994年在天津举行的全国武术训练工作会议。会议认为：当前武术套路技术应在保持武术本质特性的前提下，坚持"突出项目特点，严格动作规格，强化攻防意识，继承发展创新"的训练方针，体现竞技武术套路运动的"高、难、美、新"的技术发展方向；散手技术的发展则要坚持"技法全面、实力为本、快准巧变、注重实战"的方向，突出中国散手的项目特点，形成武术散手的技术特色。从而为武术训练的重大改革指明了方向，明确了任务。

武术训练的内容

一般分为两类，一类是套路训练，一类是对抗性的格斗项目训练。两者训练内容中，都不同程度地含有武术基本功训练，其中有相似之处，也各有不同特点。

套路训练　可分为身体训练（包括一般身体素质训练和专项身体素质训练）、技术训练、心理训练和智能训练四个方面。

身体训练　一般身体素质训练包括：一般速度训练，如各种短距离的冲刺跑、加速跑、变速跑；一般弹跳力训练，如单足跳、半蹲跳、负重跳、跳桌子；一般力量性训练，如元宝收腹、单腿下蹲；一般耐力训练，如中长跑、越野跑；一般协调和灵巧素质训练，如跳绳、钻圈、踢球。专项身体素质训练包括：专项速度训练，如快速的乌龙盘打、棍舞花、拦拿扎枪；专项弹跳力训练，如连续进行"旱地拔葱"的二起脚；专项力量训练，如练站桩，抖大杆；专项耐力训练，如400米、800米变速跑；专项柔韧训练，如

基本功中的下腰、劈叉、吻靴；专项协调和灵巧素质训练，如手眼配合、身械配合的训练。

技术训练　包括：基本动作训练，如手型、手法、步型、步法训练，直摆性腿法、屈伸性腿法、扫转性腿法的训练，平衡动作和跳跃动作等基本技术的训练；组合动作技术训练，如击步腾空飞脚接旋风脚；难度动作技术训练，如旋子转体360度劈叉；套路技术训练，有分段训练、整套训练、超套训练；心神意气技术训练，如形意拳的内三合、外三合的训练。

心理训练　包括：心理品质和心理能力的培养，如刻苦训练、顽强拼搏的意志品质的培养和比赛情绪的调节与控制的训练；克服和排除各种不利于训练和比赛的心理障碍，如集中注意力训练、模拟比赛等；加速消除疲劳、促进武术运动技能的形成和发展的训练，如自我暗示放松法、呼吸调息法、对武术套路技术进行过电影式的表象训练等。

智能训练　包括运动理论知识教育和运动智能因素培养两个方面。运动理论知识教育有一般知识和专项知识教育。一般知识是指运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动生物力学、运动生物化学、运动心理学、体育教学法和运动训练学等；专项知识是指武术专项技术分析、攻防意识、器械使用、比赛规则、裁判方法以及训练计划、训练方法、辅助措施、自我监督等方面的知识。运动智能因素培养主要是指武术套路的实际演练能力、适应能力、观察力、感知力、记忆力和思维力的培养。

格斗项目训练　包括散手训练、太极推手训练、短兵训练和长兵训练等。

散手训练　包括身体训练、功法训练、技战术训练、心理训练和智能训练。

身体训练包括：力量素质训练，其中有发展速度力量和发展力量耐力的训练；速度素质训练，其中有反应速度训练和动作速度训练；耐力素质训练，其中有无氧耐力训练和有氧耐力训练；柔韧素质训练；武术基本功训练，如正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿等。

功法训练是散手运动员的必修课，包括击打功力训练（如击靶和打沙袋练习）、排打功训练、倒功训练等，藉此增强击打和抗摔打的能力。

技战术训练分技术和战术两部分。技术训练包括手型、步型、实战姿势和步法训练，拳法技术训练，腿法技术训练，摔法技术训练，进攻技术训练，防守技术训练以及防守反击技术训练等；战术训练包括假设性训练、战例分析训练、战术分解训练、"递招喂手"训练、模拟训练、交手比试、实战比赛等。

心理训练包括距离感的视觉训练、排除视觉直接作用下的运动知觉训练、预报训练与动作的自我表述训练和对复杂反应的训练，还有培养意志品质和调节、控制比赛情绪的训练，以及克服不利比赛或训练的心理障碍的训练、消除疲劳的训练和促进散手技能形成与发展的训练。

智能训练与套路运动员的智能训练相仿，但在运动智能因素方面，更注重提高战术思维能力的训练和战术意识的训练。

太极推手训练　包括身体训练、技战术训练、心理训练和智能训练。身体训练中的一般身体训练大体与武术套路和武术散手训练相同，此外还加练30～45公斤杠铃快速推，45度倾斜角推重型沙包等；专项身体素质训练包括站桩、穿沙背心站桩、步法前后左右10～15秒变换练习和10秒快速采、按技术练习以及内功练习。技术训练包括基本技术中的采、按、肘、靠等单个技术的发力练习，进退步、交叉步、左右变换步的练习，太极拳套路基本动作掩手肱捶、兽头势等的练习，组合动作的练习和盘手、摸劲等劲感练习。战术训练包括强攻战术、迂回战术、制长战术、边线战术的训练以及模拟实战、条件实战、比赛对抗中的战术训练。心理训练有运动知觉训练、注意与反应的训练、战术思维训练、比赛情绪的调控训练、意志品质与个性培养等等。智能训练与散手智能训练大同小异，但在专项知识教育方面较注重对太极拳经典理论理解能力的培养。

短兵和长兵训练　包括身体训练、技战术

训练、心理训练和智能训练。与散手、太极推手不同的是，这两种格斗项目不是徒手进行，而是使用器械进行的对抗，因此训练内容中必然具有使用器械的特点。为了在使用器械时得心应手，专项素质训练中往往通过操持重器械练习达到增强臂力、腕力的目的。心理训练中，长兵多以滑把调节距离，短兵多以步法调节距离，以增强距离感。战术训练中，长兵短用、短兵长用都具有器械实战的战术特点。智能训练不仅注重培养运用长、短兵的攻防知识解决实战中出现的各种问题的能力，而且更重视将智能培养寓于消除"知其然而不知其所以然"通病的训练过程中。

武术训练的原则

它是武术训练过程客观规律的反映，是武术训练实践普遍经验的总结和概括，是进行武术训练必须遵循的准则。包括以下几项基本原则：

自觉积极性原则 在武术训练过程中，教练员应把教育运动员深刻认识训练的目的放在重要的位置，通过启发教育和采取各种有力措施，不断提高他们自觉积极地投入训练的程度，促使运动员刻苦训练，独立思考，创造性地完成训练任务。训练过程中，教练员的指导和其他保证训练的一切条件都是外因，只有通过运动员自觉积极地投入训练这个内因才能发挥作用。因此，教练员既要在训练中发挥主导作用，又要有计划、有措施地逐步与运动员的独立创造才能结合起来，以利于提高他们的自觉性、积极性；还要注意通过训练内容、手段、方法来激发运动员，尤其是儿童少年运动员和新手对训练的兴趣，把他们的自觉积极性调动起来。

直观性原则 在武术训练过程中，教练员应采用各种手段，使运动员通过视觉、听觉、触觉等各种感觉器官获得感性认识，帮助他们正确思维，掌握武术知识和技术，发展认识能力。武术训练中直观性无时不在，运动员只有首先通过感官直觉获得武术知识和掌握技术动作，逐步建立起动作的清晰概念，才能进而提高动作质量和熟练程度。尤其是儿童少年运动员，他们的形象思维优于抽象思维，动作展示在他们面前越具体、越形象，越有利于他们理解和掌握。直观还可以培养运动员的观察能力和思维能力。直观手段很多，主要是教练员的技术示范、口令提示、生动形象的语言讲解，还有图象、幻灯、电影和各种可利用助力、阻力的措施等。电视录像也是一种广泛使用的手段。

一般训练与专项训练相结合原则 武术训练中，教练员应根据武术项目的特点、运动员的技术水平和不同训练时期、阶段的任务，适当地安排两者的训练比例。一般训练是指武术训练中以多样化的身体练习，以及各种不同的训练方法和手段，提高运动员各器官系统的机能，全面发展运动素质，改进身体形态，掌握一般的运动技术和理论知识，改善一般心理品质，为创造优异的武术运动成绩打好多方面的基础。专项训练是指武术训练中以武术专项本身的动作，以及与武术专项技术在特点上相似的练习，提高武术专项运动的技术水平和理论知识，改善武术专项所需要的心理品质、最大限度地提高武术运动员的运动成绩。一般训练是为专项训练打基础的，专项训练则直接为创造成绩服务。因此，二者的训练内容、手段、主要完成的任务和所起的作用也就不同。但是，武术训练过程是一个整体，既要重视一般训练，全面选择一般训练的内容和手段，又要结合专项，突出重点，合理地安排好专项训练与一般训练的比例。通常认为，运动员的年龄越小，训练水平越低，一般训练的比例就越大；在多年训练的基础训练阶段和训练的准备期、过渡期，一般训练的比例也要大些；对技术熟练的成年运动员来说，武术专项训练的比例要大于一般训练。

系统的不间断性原则 武术训练全过程，即从初级训练到出现优异运动成绩，直至运动寿命终结，都应按照一定的顺序持续地进行训练。在这个过程中，训练内容的选择和安排，训

练方法手段的采用，以及训练各阶段所要完成的任务和具体要求，一般要做到由易到难，由简到繁，由浅入深，由已知到未知，循序渐进地逐步提高。还要做到坚持全年、多年的不间断训练，确保武术运动员有机体通过长期训练，在身体形态、生理、生化诸方面能够获得由少到多、由低到高的渐进积累所产生的一系列适应性良好变化。同时，要采取措施防止运动员伤病，保证训练持续不断地进行。

周期性原则 武术运动训练过程是以循环往复、周而复始的方式进行的，后一个循环要在前一个循环的基础上提高训练要求，进一步促使运动员在竞赛中创造优异成绩。武术运动训练过程的周期一般分为多年周期、大周期、中周期和小周期，并以这几种不同类型的周期制订各种训练计划。多年周期一般以4年一次的全运会的周期来确定其时间，制订多年训练计划。大周期一般以一年为时间界限，以此制订半年或全年的训练计划。中周期是指阶段和月的训练，一般为以4～8周制订阶段或月的训练计划。小周期称作周训练，通常以每周7天来制定训练计划。也有安排4～10天的小周期的训练计划。如需要做一个小的恢复调整，4天就能完成调整任务，则可安排4天的恢复小周期。

合理安排运动负荷原则 武术训练过程中，教练员应根据任务、对象的水平，逐步地有节奏地加大运动负荷，直至最大限度。不同训练时期运动负荷是不同的，不同运动员承受运动负荷的能力也有大有小，只有根据具体情况作出安排，才能做到合理。武术训练的运动负荷有一个“加大→适应→再加大→再适应”的过程，只有循序渐进，逐步加大负荷，有机体才能适应和接受，训练才会奏效。有节奏地施加负荷，是指大中小负荷相结合，还要做到承受负荷与恢复调整相结合。武术教学中的大运动量训练，目的就是使运动员的有机体承受极限负荷，使机体适应最大限度的刺激，从而适应比赛的需要，为创造成绩准备条件。

区别对待原则 武术训练中，教练员应根据运动员的个人特点，有针对性地确定训练任务，选择方法、手段和安排运动负荷。武术训练从选材到培养，教练员要了解和分析运动员生长发育过程中的特殊情况，例如：早熟早出成绩，但不一定达到高水平；晚熟晚出成绩，但不一定达不到高水平；女运动员在月经期对训练的不同反映；训练中运动员的思想和健康状况、个性特征、训练水平、文化学习、日常生活等。教练员对这些情况了如指掌，才能在训练中有针对性地加以区别对待。武术训练计划既要有对全队的要求，又要有对个人的不同要求；既要考虑全队的集体训练，又要研究个人的针对性训练；还要处理好指导重点队员与一般队员的关系。

“三从一大”原则 即从难、从严、从实战出发，大运动量训练原则。从难，如武术的腿功训练中有耗腿、压腿、搬腿等训练手段，其中搬腿是最艰苦的，但实效性高，选择搬腿训练就是从难。只有经过艰难的训练，才能打下良好的基础。另外，还可在改变训练条件的情况下进行从难训练，如增加器械的重量或长度，从室内到室外、从地毯到泥地进行高难动作训练。随着武术技术的发展，新的高难动作训练手段也会不断出现。从严包括：对运动员在训练中表现出来的种种思想问题要严肃对待，及时教育；对运动员的训练作风、组织纪律性要严格要求；对运动队要严格管理；对技术规格要严格训练，一丝不苟。还应从实战出发，改变训练环境和时间，以适应比赛的需要，例如：比赛时间是在晚上进行，可将平时下午训练的时间改为晚上训练；比赛时整套演练的强度相当大，可加强整套强度的训练，以适应激烈竞争的需要；赛场环境干扰因素很多，可摸拟赛场的情景和各种干扰因素进行训练，以增强运动员的适应能力和应变能力。大运动量训练是指遵照超量恢复原理，有节奏地合理安排超常运动量，并在训练过程中始终贯穿艰苦与科学态度相结合的原则。

武术训练的特点

讲究动作规范，注重攻防技术，体现风格特点，是武术训练的独到之处。无论是套路、散手训练还是太极推手训练，都讲究动作规范。长拳一招一势，要求动圆定方，势正招圆。其他拳术也有各自的规格要求。散手的实战姿势有两臂贴肋，两手护体，重心在两脚之间，尽力以最小的部位暴露给对手的规范。四正、四隅的太极推手训练所采用的方法，要求做到"一身备五弓"和"上下相随"，既讲究"中正安舒"的形态，又要具备"支撑八面"的整体遒劲。总之，武术训练非常重视动作的形健质善、端庄规整。

武术训练是寓技击于体育之中的训练。技击的鲜明特点在于突出攻防技术。散手、太极推手是在规则限制下运用攻防技术的体育技击。散手、太极推手首先是受人的行为规范的约束，武友相会，切磋技艺，虽有高低之分，但不能趁人之危而使暴，只是点到为止，因此许多攻防方法难以使用；其次是受规则限制，戴拳套相击，"二龙取珠"、"鹰掐嗉"、"金丝缠腕"等等都不能施展；另外，规则规定裆部、咽喉、太阳穴等要害部位不允许打击，致命技术被严格禁止。但是，套路中可以容纳各式各样的技击内容，套路训练就是为了提高表现技击内容的水平。

中国武术的流派众多，南拳北腿，东枪西棍，各种流派都有自己固有的特色。训练中既要抓住共性进行训练；更要抓不同风格特点的训练和强化。散手有以"手是两扇门，全凭腿打人"的技术风格，也有运用迅猛快捷的靠身摔法的技术风格。太极推手中有先发制人的推推搡搡的技术风格，也有"人刚我柔、引进落空"的技术风格。套路中的技术风格更是百态千姿，例如：长拳的动迅静定；南拳的发声吐气，以气催力，势烈步稳；太极拳的连绵不断等。就是太极拳内部，也有不同流派的技术风格。上述种种不同的技术风格，都要求通过训练来着力表现。

在表现各自技术风格的训练中，各家拳派无不主张"刚发乎内，柔制乎外"、"外若优柔，中实刚劲"、"刚中带柔，柔中带刚"的刚柔观，同时十分重视"内外合一"的训练要求。"手眼身法步"是指外在的形体活动，而内在的心志活动则是"一身之主宰"。训练时首要的一条要求是运动员要心无杂念，达到"内外合一"。只有这样，才能表现出不同技术风格所需的质的高度。这就是武术训练中颇具指导性的内外观。中国的许多拳种都有运气调息的训练。长拳的运气调息是按"起→提，立→托，击→聚，浮→沉"的规律指导调气；南拳则要求沉气实腹，运气鼓劲，发声呼喝，以发声吐气，以气催力来体现其技术风格；太极拳"以心行气"，用意识引导呼吸，要求宽胸实腹，气沉丹田，除要达到心静、气敛、神舒的目的外，运动时还要求"行气如九曲珠，无往不利"、"以我之心，使我之气，适我之体，攻 我之疾"、"外示安逸，内宜鼓荡"，内在的精神之气要充盈、振奋和沉着；少林拳强调"气自丹田吐"，运动时舒臂运气，遍体活泼。总之，许多拳家流派的气调观都以"气沉丹田"为根本，这也是其他体育竞技项目训练中不多见的一大特点。

武术的训练不仅仅是体能的训练、技术的训练、战术的训练和心理的训练；中国古代的武术训练历来还十分注重习武练功，强调培养功力，因此在训练过程中产生了"练武不练功，到老一场空、"练功先站桩，大鼎增力量"等行话，成了人们学习武术的座右铭。长拳十二型是指导武术训练的最精辟的理论之一，既是生动形象的比喻，更是运用矛盾对立统一观指导长拳运动的具体训练要求。此外，诸如动迅静定、内外合一、形神兼备、快慢相间、刚柔相济、虚实分明等等武术术语，无不包含着精深的辩证原理。中国传统典籍中记录了不少可供现代武术格斗项目战术训练借鉴的内容。例如：《吴越春秋》中越女"见之似好妇，夺之似惧虎"的"手战之道"；要离的"我临敌先示之以不能，以骄其志；我再示之以可乘之利，以贪其心。待其急切出击而空其守，我则乘虚而突然进击"的

"能而示之不能"之说;《庄子·说剑篇》中"示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至"的"后发先至"论;《典论·自叙》中曹丕的"难相中面"战术;《梦溪笔谈》中谈到的"弓手刺偷"的"乘其隙";《荀子·议兵篇》中所说的"先惊而后击之";《兵法圆机》中总结的"敌强宜用抽卸,敌均宜用裆抄,敌弱宜用冲躁;"《叔苴子》指出的"教剑者有法,及其能剑,忘其法并忘其剑矣。……未忘法而用剑者,临战斗而死于剑";《纪效新书》中告诫的:"明其出于法,而不泥于法,合时措之宜也";《宋史·岳飞传》则精炼地指出:"运用之妙,存乎一心"。这些都是中国传统文化为武术格斗项目战术训练提供的宝贵财富,也正是武术训练最具中华民族文化特点之处。

武术训练的计划

即对武术训练过程预先作出的理论设计,是武术训练过程中的一个极为重要的环节。它可使所有参与武术训练过程的人员了解如何进行训练才有可能完成训练目标,进而统一认识和行动。它把训练目标具体化为若干独立而又彼此联系的训练任务和形式,并进一步具体化为若干按特定要求进行的练习,使武术运动员逐一达到这些要求,一步步地逼近和完成训练目标。它又是对武术训练过程进行必要调整和有效控制的依据和基础。

武术训练计划的类型可分为多年训练计划、年度训练计划、阶段训练计划、周训练计划和课训练计划5种。不同的训练计划在内容上各有侧重点,但也有许多基本的共同点。在制订计划时,要包括如下基本内容:①武术运动队(员)的概况;②训练目标;③训练过程的阶段划分;④各阶段的主要任务;⑤比赛的序列安排;⑥负荷动态变化的趋势;⑦选用的训练方法与手段;⑧各训练手段的负荷要求;⑨恢复措施;⑩检查评定的时间、内容和标准。

多年武术训练计划 指时间跨度与运动员的整个运动生涯相关的、具有全局意义的战略性规划。多年训练计划又可分为全过程多年训练计划和区间性多年训练计划。前者是对运动员从开始参加武术训练,达到高水平竞技水平,直至停止武术训练全过程的整体规划;后者是指特定年限训练过程的总体设计,如大学生运动员在4年学习期间系统地参加武术训练的总体规划。

年度武术训练计划 教练员和运动员以年度作为组织系统的武术训练基本单位。年度训练计划可划分为单周期、双周期、多周期三种。全年训练按一年完整的大周期组织实施的,称为单周期。如少年武士杯赛一年一次,针对该比赛所制订的年度训练计划就是单周期的安排。全年训练按两个完整的大周期组织实施的,称为双周期。如全国武术锦标赛(套路)一年两次,上半年团体赛,下半年个人赛,针对这两次比赛将年度训练计划分为两个周期,就是双周期安排。多周期则是按3个以上训练的大周期组织全年训练,如一年中除了团体赛,个人赛以外,还有一次邀请赛或省、市、地区性比赛,在制订全年训练计划时就可以作多周期安排。

阶段武术训练计划 指全年训练中特定时间范围内的训练安排。通常训练时间为2周至6个月之间。阶段训练计划有两种类型:一种是全年训练计划或一个大周期的训练计划中的有机组成部分,如一年一度的全国少年武士杯赛前有一次省市级少年比赛,而全国少年武士杯赛是主要的,那么针对参加省市级少年比赛所制订的训练计划就是全年训练计划中的阶段训练计划;另一种则是独立的中短期集训计划,如备战亚运会武术比赛所制订的集训计划。

周武术训练计划 是一种实施性的具体训练计划。周训练计划一般采用表格形式,列出每日训练的主要任务、内容和负荷总量与强度的比重。比较详细的周计划还要考虑到训练采用的方法、手段。

周武术训练计划有基本训练周、强化训练周、赛前诱导周、比赛周和恢复周等类型。基本训练周是通过负荷的改变引起新的生物适应

现象，进而提高运动员的竞技能力，还可以分为加量周和加强度周。强化训练周是在需要给武术运动员机体以强烈刺激时，专门组织实施不同特点的量和强度的强化训练，以利提高和巩固机体对大负荷的适应性。赛前诱导周则力求使运动员的机体适应比赛的要求和条件，把在长期训练过程中所获得的各方面的竞技能力集中到实现武术训练计划所制订的目标上去。这时应着重提高训练强度，而训练量相应减少或保持原有水平，并加强整套动作的熟练性，体现演练的成功率和稳定性。武术中的散手、太极推手的训练，在赛前诱导周中应提高运用战术的能力。比赛周是为运动员在各方面培养最佳竞技状态作直接的准备和最后调整，并参加比赛，争取创造优异成绩的时间。一般来说，比赛周总的负荷不大，在比赛日之前，通常要降低训练强度和负荷量。恢复周是通过降低运动负荷以及采取各种恢复措施消除运动员生理和心理上的疲劳，以求尽快地实现能量物质的再生，促进超量恢复的出现，准备投入新的训练。

课训练计划 是武术训练中最基本的组织形式。多年训练计划是通过一次次训练课的实施得以完成的。因此，课计划应详细、具体。它是按照周计划排列的每次课的主要内容和负荷，并根据上一次课的实际情况制订的。其内容包括课的训练任务和要求，准备部分的练习，基本部分的训练内容、组织和方法，各项练习的运动负荷与间歇，结束部分的活动和课后小结等。课计划根据训练课的类型有所不同，如为准备期的身体训练课所制订的计划，为准备期和比赛期的技、战术训练课所制订的计划，为准备期的后半期和赛前训练中的测验、比赛课所制订的计划，还有包括上述3种类型课中的两种以上内容的综合训练课计划，以及安排在训练的过渡期的调整训练课计划。教练员在制订课计划时，每堂课的任务可以是单一的，也可以是综合的。综合训练课可以选择2~3项内容进行，以免训练枯燥和单调，从而提高运动员对武术训练的兴趣，激发较强的训练欲望。安排综合课通常是少年儿童运动员比成年运动员多，初学者比优秀运动员多，准备期比比赛期多。

武术训练的阶段和步骤

在系统的多年武术训练过程中，常常为完成某一个特定的训练任务而制订连续几年的由若干个专门阶段组成的训练计划。这些阶段各有其特点，一环紧扣一环，并包含实现多年训练计划的总目标必不可少的步骤。

武术多年训练的过程可分为4个阶段：①基础训练阶段；②专项提高阶段；③最佳竞技阶段；④竞技保持阶段。

基础训练阶段以发展一般运动能力为主。其步骤是先培养基本运动能力，发展协调性、柔韧性；再进行各种武术基本技术的教学训练；然后是一般心理品质的培养；最后实施基本运动素质的训练。

专项提高阶段以提高武术专项能力为主。其步骤是首先加强武术专项技术的训练；其次是增加武术专项运动素质的训练；再对武术专项心理品质进行重点培养；然后传授相应的武术理论知识，增强运动员的智能。

最佳竞技阶段的主要任务是创造武术专项的优异成绩。训练步骤以提高武术专项技术为主，应加强对武术专项技术必需的运动素质训练，强化武术专项心理品质和智能，提高武术的理论水平，在教练的指导下用掌握的武术理论知识指导运动实践和竞技比赛。

竞技保持阶段的任务是努力保持武术专项的竞技水平。首先应把比赛中心理稳定性的训练放在首位，再进一步巩固武术专项技术水平和武术专项运动素质，深化对武术理论的学习，认真总结训练与竞赛的经验，保持良好的竞技水平。

武术训练的评估

是有效地控制武术训练过程的反馈通路之一，是教练员在武术训练过程中获取信息的途径。加强武术训练的评估工作，有利于对

训练过程进行调节和修正，使之接近理想的最佳状态。

武术训练的评估工作通常以年度训练为周期,将该周期中的准备期、比赛期、过渡期作为评估时间。每个时期的评估内容都有所不同。准备期评估的内容是运动负荷和运动员机体适应情况;比赛期评估的内容是运动负荷及机体适应情况,技术、战术水平和竞赛成绩;过渡期评估的内容是运动员的心理和生理恢复状况。

具体指标：准备期的负荷量为“中→大→最大→大”，负荷强度为“小→小→中”。比赛期的负荷量为“中→中→小”,负荷强度为“中→大→大→最大”。过渡期的负荷量为小或中，负荷强度为最小。负荷的量化指标根据“加量→适应→再加量”的原则以及运动员机体的适应情况而定。检查评定运动员对负荷的适应情况,可以通过脉搏、血压的测量,检查和评价运动员承受运动负荷时及其前后的心血管机能的水平和运动后机体恢复的情况来判定。还可以从肺活量检测、血红蛋白量检测、血乳酸检测、前庭分析器检测等进一步了解运动员肺功能、心血管功能、无氧代谢能力、维护身体平衡的机能系统等情况。另外,对运动素质的测试，如速度素质，可以从反应时和运动速度测试中了解。力量素质可以通过生物力学测量手段或教育学测验手段了解。耐力素质可以运用医学生理学手段（台阶试验等）或教育学测验手段（定距离计时跑等）了解。灵敏素质的情况可以从立卧撑、十字跳、辨向折回跑等测验中掌握。柔韧素质的测试方法则很多，有踝关节柔韧性测验、髋关节柔韧性测验、腰髋关节柔韧性测验、肩关节柔韧性测验等,从中可以获得训练前后有关柔韧素质发展变化的情况以及训练水平。比赛期运动员的技术、战术水平主要从测验、摸拟比赛、热身赛和正式比赛中反映出来,成绩中的分值和有关数据是表明技术、战术水平的重要依据。过渡期运动员的生理恢复情况,可以通过脉搏和联合机能试验、平均动脉压测试、直立测试、电体温测量、肺活量测试、憋气测试、姿势稳定性试验、光闪融合临界频率测试等了解；还可以通过唾液检测了解溶菌酶的滴定值和PH值，并通过淀粉酶、乳酸等指标来判断。过渡期运动员的心理恢复情况则可以从点划试验中反映出来,如点划数逐格减少、动作频率显著下降均反映神经疲劳程度；还可以采用《疲劳自觉症状调查表》进行问卷式调查,以此判断精神疲劳的程度,分析心理恢复的现状。（郭志禹）

武术套路运动训练 围绕武术套路技能质量的提高而专门组织的一种教育实践活动。

目的和任务

武术套路运动训练的目的是不断提高武术套路运动员的运动技术水平,创造优异的成绩。其任务是:①提高运动员的身体健康水平,根据武术套路运动的需要，提高有机体的能力，发展一般和专项运动素质；②提高运动员技术水平，并能在比赛中充分发挥；③培养运动员具有参加训练和比赛的良好心理品质;④使运动员掌握必要的理论知识,学会武术套路运动训练的组织、指导工作的基本知识和技能，培养运动员进行自我训练的能力；⑤对运动员进行思想政治教育,培养优良的武德和顽强的意志品质。

训练的要求

①基本功训练要贯穿于武术套路运动训练的全过程。基本功训练既是武术套路运动初学入门的基础功夫,又是保证运动员体能和技能不断提高的有效手段。无论低水平或高水平的运动员,都应长期系统地坚持基本功训练。随着技术水平的提高,对基本功训练的要求也更高、更细、更严。只有这样,才能不断提高技术水平。

②在全面发展的基础上,培养个人技术风格。运动员是否具有个人的技术风格,是影响

武术套路比赛成绩的因素之一。基本功扎实，是形成个人技术风格的基础。因此，在武术套路运动训练中，一定要在全面发展的基础上，依据运动员个人特点，如形态特征、运动能力、心理特征、个人修养等，培养其独特的个人技术风格。

③加强基本技法的训练，提高对运动规律的认识。武术套路运动内容丰富，项目繁多，各项目又有其不同的基本技法和运动规律，如果在长期训练中不加强各项目基本技法的训练，提高对运动规律的认识，将造成运动员在技术上生搬、风格上混淆、技术风格偏离的情况，如太极拳似长拳慢练，刀借用剑的技法等。

④突出套路动作技击特点。在现代技术训练中，有些运动员为了追求动作舒展优美，在练习中把上肢动作一味展开，提膝腿不扣裆，不绷脚面等等，从而忽略了如何表现技击的内在含义。武术套路的动作应当攻守严谨。在演练中，一定要深入琢磨，认真理解、体验其动作内涵和攻防技击含义。只有这样，才能在演练中体现武术套路运动所具有的技击特点。

⑤要提高运动员文化艺术修养。一个运动员的文化层次和艺术修养的高低，对其形成个人技术风格和创编具有独特技术风格的套路能力都有很大的影响。因此，在套路运动训练中，要求不断对运动员进行文化艺术方面的熏陶，提高其个人修养和素质。这不仅对提高其套路创编能力和演练水平将起到潜移默化的作用，而且个人技术风格也可得到进一步升华。

⑥在整个训练过程中，坚持思想品德教育。对运动员进行思想品德教育，是提高训练效果和培养德才兼备人材的根本保证。

训练的内容

武术套路运动训练包括技术训练、身体训练、心理训练和智能训练。

技术训练 是为掌握和提高武术套路的技术水平而进行的专门练习。训练中要求注重内外结合和动静结合。内外结合，就是外求形体动作的准确与完整，内求意识指导动作与呼吸的配合，进而达到手眼身法步和心志意气的内外结合及形神兼备的要求。动静结合就是静止性的定势练习和活动性的动作练习相结合，做到静时有势，动中有法。这样才能有效地提高武术套路技术所需要的运动素质和形成正确的动力定型，从而提高套路运动的技术水平。

在基础训练阶段，一般多采用单个动作技术训练和组合动作技术训练。单个动作和组合动作是组成套路的要素，也是掌握套路技术的基础。因此在训练中要严格要求，精益求精，反复训练，力求准确。

到了中、高级训练阶段，主要应提高套路演练技巧。随着分段训练、整套训练的增加，单个动作、组合动作的训练可相应地减少，但仍应占有一定的比例。因为单个动作和组合动作对提高动作质量、速度、节奏、劲力及意识有重要作用；在整套训练过程中出现的错误，也可通过单个动作或组合动作来加以纠正和改进。

为了在比赛中更好地发挥水平，保证整套演练的体力，有时也可采用超套训练，以提高专项耐力，提高机体抗乳酸能力。

在套路技术训练中，既要强调手眼身法步、精神气力功的协调配合，也要注意重突出攻防技击特点，从而体现出武术运动的独特风格。

在对练套路的训练中要着重培养“重打轻着”的控制能力，突出攻防意识、进退躲闪的距离、方法准确等环节。一般先进行单人基本方法练习，根据徒手和器械方法的特点，抓住基本动作进行重点练习，如果练枪扎准、刀削头等动作(开始可假设一个目标)，然后再做配合练习。如是器械对练，最好先采用木或竹制的器械进行练习，熟练后再用金属器械练习。练习时应先慢练后快练，逐步加速，互相配合。对练套路只有反复练习，才能达到配合默契的对

练效果。

单个动作技术训练　它是武术套路运动技术训练的基础。单个动作指以一个完整的动作为单位的训练。其主要目的，是通过严格遵循动作规格的训练，建立正确的动力定型，加上心志意气的配合，达到形神兼备的要求。动作规格指完成单个动作时，人体各部在一定时间、一定空间所应遵循的动作标准，包含体态、动态两个要素。体态即人的身体形态，也可谓“姿势”，这里指身体定式的姿态。如把人体的躯干、两上肢，两下肢看成5根线条，这5条线的相互位置要求组合匀称。练习时身体任何一部位都要顾及空间的前后左右、上下高低，做到不偏不倚、中正安舒，势正招圆，形体工整。体态必须由动态来完成，如简单的冲拳动作，拳从腰间发出，到达正确的定点，有一定的方向、路线，并有一个过程，这个过程称为动态。动态包括方向、路线、用力时间等3方面要素，如冲拳必须由起点，经过一定路线，向一定目标方向击出。发劲具有从逐渐加快到最后瞬间的爆发力。练习时要严守合理的攻防路线与发力顺达的统一，身体部位移动方向、路线与用力轻、重、快、慢必须协调。体态与动态受武术攻防方法的规范和制约。在训练中动作符合体态与动态的标准，就可以说动作符合规格。任何一动作细节出现误差，都要及时纠正。

作为一个完整的动作技术训练，不能忽视神态方面的训练。任何一个武术动作都要求精神贯注，气势饱满，手眼相随，内外合一。然而体现上述要求又取决于眼神。形象的活力在于眼睛传神，如绘画中的“画龙点睛”，不同的眼神表达不同的神态。训练中要求眼睛上瞻下视，左盼右顾，眼随手而动，目随势而住。眼看得远才能亮，见得着才能出神，如行步时用“看”(环视)来表达，定势时用“见”(注视)来突出，就会给人神气倍增的感觉。“见”时要注意提神降气的用法(精要充沛气宜沉)，不然气上提就会产生僵硬和过分呆板的不谐调效果。

对于初学者来说，每一动作都应经过单个动作技术训练来掌握。对于具有一定武术技术水平的人来说，在安排单个动作技术训练时，要注意基本动作练习与难度动作练习相结合，特长动作练习与一般动作练习相结合，以便收到突出重点、全面提高的训练效果。

一般而言，在初级训练阶段，单个动作技术训练的比重大；随着技术水平的提高，将逐步减少单个动作训练的量，增加组合动作，逐步增加分段、整套训练的量。但是即使运动水平很高的运动员，也不能完全抛弃单个动作技术训练，而应通过单个动作技术训练保证某些基本技能，发展自己的特长，并运用单个动作训练来纠正错误，完善动作质量。

单个动作技术训练的方法，一般以重复训练法为主。

组合动作技术训练　是在单个动作技术训练的基础上，将若干单个动作串连起来进行的专门练习。它是现代武术套路技术训练中较常用的方法。用以掌握和提高动作与动作之间的衔接及攻防转换的技能，加强动作的连贯性。组合动作训练不但要求招式清楚，动作规范，方法明确，而且要突出动作的节奏感与意识表现，使手眼身法步、精神气力功合而为一，成为无声的语言来传神达意。

组合动作训练可以按套路的顺序将几个动作组合起来进行训练，也可抽取套路中难度组合和重点组合进行训练。由于这些组合动作复杂，对体能和技能要求较高，在整个套路中将起到画龙点睛、形成高潮的作用；又因其稍有失误，便会对整个套路的质量产生重大影响，所以在套路中占有重要位置。为增强完成重点组合、难度组合的能力，训练中可采用一组数次、练习数组的方法，以提高重点组合、难度组合的成功率，甚至在体力不足的情况下也能高质量地完成。

组合动作训练还可按其运动技法的特点集中归类训练，如根据训练需要，专门创编供训练用的组合动作，像拳术的腾空跳跃、抡臂转体翻腾、扫转平衡等以及器械中刀、枪、剑、

棍的各种方法，以此来提高运动员的体能和技能。

组合动作练习一般在精力充沛的情况下进行，这样对纠正错误的动作技术较为有利。在训练中一定要一丝不苟，严格要求。运动员练习中，可根据一定的训练目的，将动作组合进行不同的处理，提出不同的要求，以寻求和发展个人技术风格。

难度动作技术训练　难度动作指运动员须具有相当的身体素质和专项素质以及运动技能才能完成的技术动作。难度动作不能简单地理解为单个动作，它可以是复合动作或组合动作，如旋风腿接劈叉。难度动作可以按其难易程度分为一般难度动作，中等难度动作、高难动作。20世纪50年代末60年代初，腾空飞腿、侧空翻、旋子等动作都属于较难动作。随着运动员身体素质和运动技能的普遍提高，这些动作现已属一般难度动作了。

在学习和练习难度动作时，要考虑各类动作的纵横关系，首先抓住基本难度动作，熟练而高质量地完成；然后举一反三，引发出与此相关的同类型或不同类型难度动作，达到触类旁通，形成新的难度动作。

在练习过程中，要合理安排运动量，在密度与强度上注意交替节奏，训练时间不宜太长，否则局部负担过重，极易受伤。一般要求运动员在身体、心理等处于最佳状态时练习难度动作。这时注意力集中，大脑处于兴奋状态，体力充沛，容易取得较好的效果。

训练时要加强保护与帮助，这样可使运动员减小或消除对难度动作训练的心理障碍，有利于运动员增强对难新动作的本体感觉。

此外，还可采用些辅助性练习，如为了建立空中概念，让队员到弹簧蹦床上去练习，以建立腾空概念；也可到海绵包上完成转体，建立转体概念。

练习中要增加学员对难度动作的感性认识，通过看录像，进行慢速动作技术分析，了解动作过程细节，使运动员大脑皮层中预先建立起与该难度动作的条件联系，为正式学习与训练打下基础，建立并形成运动表象，然后再进行练习就容易掌握。对有些难度动作，还可采用分解练习、逐步合成的办法。

加强身体素质与专项素质的训练，是为难度动作技术训练创造条件。具备了一定的运动素质后，还要提高单个动作质量。如旋子转体，该动作完成质量高，腾空有高度并呈水平面，再接劈叉就容易了。因此，从某种意义上讲，难度动作的训练，也是建立在单个动作完成质量的基础上，是单个动作更高一层次的训练。

分段训练　分段训练是指把整个套路分成若干部分训练。一种是按套路本身的分段顺序，一段一段地或者两段两段地进行训练；另一种是有选择地进行某一段落的训练。后者主要侧重于提高动作难度较大的或者是较薄弱的段落。分段训练主要是为解决局部动作的节奏、局部技术等问题，为整套练习打好基础，通过训练使每个段落分别落实，从而实现总体设计的构想。

分段训练一般是在精力充沛的情况下进行的，以重复训练法为主。训练中要特别强调单个动作的完成质量、组合动作之间的衔接连贯、成段练习的质量、段落的节奏处理和武术意识的表达能力。以提高动作速度和速度耐力等运动能力为目的的分段练习，则较多采用间歇训练法；但根据训练目的，也可交替使用重复训练法与间歇训练法。

分段训练是现代武术套路训练中常采用的一种训练手段，训练中可根据不同的任务和目的，把套路划分为重点段、难度段、高潮段、起势段、收势段进行训练，也可按套路顺序分段进行练习。

由于运动员存在着个体差异，教练员要根据运动员个性特点，帮助其在训练中建立动作节奏感，然后逐步固定下来，经过强化训练，达到动力定型。为了帮助运动员建立节奏感，教练员在分段训练中可用提示信号（如口令、语言），还可运用第二信号系统来加强第一信号系统。教练员发出的提示信号，能激发运动员

训练时的兴奋性，帮助其提高动作速度。

通过分段训练，突出局部的训练效果，强化与改进局部的技术质量，可以保证运动员在整套训练中发挥水平。

整套训练 整套训练，是把在单个动作训练、组合动作训练、分段训练中获得的动作规格质量、速度、劲力、节奏、意识的表现等技能，在成套训练中加以运用，以增强高质量完成整套动作的能力。其关键是处理好整套的节奏和体力的合理分配，使全套演练表现出动静分明、快慢相间、刚柔相济、抑扬顿挫、章法清晰、结构完整的特色。

在整套训练中，仍要注重动作的规范化和成功率。由于自选套路动作难度大，数量多，耗能高，整套训练过多，会使已掌握的动力定型遭到破坏，影响整套动作质量，故一般在一堂训练课中仅安排1～2个整套训练。但一定要按比赛要求，全力以赴地按要求进行练习。一般可用整套完成的时间和心率两个指标以及教练员的目测来评价运动员在训练中的质量。即使中途出现个别失误也不应中止练习。对完成得不好或者失败的动作，可通过组合或分段训练加以改进和提高。

整套训练还应注意使运动员进场时向裁判长行抱拳礼和退场时的精神气质与整套动作保持一致。

超套训练 超套训练是一次练习一整套加上1～2段，或者练习一套半、两套的训练。其目的是为了提高运动员的专项耐力，有效地增加血乳酸含量，提高抗乳酸的能力，发展无氧糖酵解能力，培养意志品质。做超套训练时，要从实际出发，适当采用。在训练中要鼓励运动员以顽强毅力坚持到底，但对动作的规格和整套的节奏不能放松要求。教练员和运动员应不断给场上训练的运动员语言提示和鼓励，以帮助其完成动作。这种训练形式不宜多用，以防出现过度疲劳，影响动作的质量。尤其对训练水平较低的队员不宜过早地采用或者超套过多，以免在体力不及的情况下破坏动作的正确定型。在进行超套训练前，教练员要让运动员作好体力、心理等方面的准备，以便运动员自我调节，以较好的状态参加训练。

心神意气技术训练 武术运动是内外兼修的体育项目。心神意气的训练便是对运动员内在心志的训练，是对运动员更高层次的要求。只有在心志训练上达到与外形技术的高度统一，做到“内外合一，形神兼备”，才是高水平的武术运动技术。具体地说，就是要通过心神意气的训练，培养运动员在演练中心力坚强，精神饱满，意识集中，气势贯通。

心力坚强，是对运动员在演练中的心态要求，是内在与外形的根基。心力不坚则形无劲健，神采不扬，动无韵味，意不明畅。要训练运动员一上场就充满自信，把自己假设在一个战斗的场合，一招一势都要有坚韧不拔的气概，自始至终都要有勇往直前的斗志。

精神饱满，是对运动员在演练中的精神表现的要求。要做到精神抖擞，神采奕奕，志勇传神。“神乃形之君”，精神不振则动作散乱懈怠。精神还要与动作、意念紧密配合。“神藏於内，外候于目”，对眼神的训练要求一丝不苟，做到“眼随手动”、“目随势注”，左顾右盼要跟得上动作，目光炯炯要定得住。

意识集中，是对运动员在技术的理解和表达上的要求。理解动作内涵，才能会意而传神；攻防明晰，才能在身手中表现。不理解就不能表达，不加强意识训练，不善于集中意识，理解了也表达不好。通过训练才会心中有，眼中有，手上也有。

气势贯通，是运动员在演练中整体通连的气的表现。要做到“外示安逸，内宜鼓荡”，怒藏於心，气势如虹。动作与动作要通连，气脉不断，要求“形断意连”，“势断气连”，把套路演就成一个完整的运动诗篇。在动作的起伏转折中，要形神兼备，得心应手，达到气韵生动。

心神意气的训练要求看似抽象，实则是技术和心理两者俱存的训练。通常这种训练不单独进行，而是贯穿於整个技术训练之中，尤其是在教练员的严格要求和启发之中，同时也存在於训练课外的熏陶和引导之中。

心神意气的训练通常可采用下列方法：①加强对动作技术的分析、技击意义的理解以及眼法、身法的表达；②观察分析优秀运动员的演练，开展形象思维，培养琢磨钻研的习惯，以达“十年磨一剑”之功；③提高攻防意念，强化技击技能，不可只求形美、劲足、体力好，要加强技击能力的训练；④加强艺术熏陶，扩大知识面，培养联想能力，以达“触类旁通”、“迁想妙得”之效。

身体训练 武术套路的身体素质训练，是在整个武术套路训练过程中，运用各种训练方法增进运动员身体的全面发展，提高身体机能的训练。身体训练包括一般身体训练和专项身体训练两个方面。一般身体训练的主要目的是增进运动员的健康，改造身体形态，提高器官系统的机能，使身体素质得到全面发展，为套路专项训练打好基础。专项身体训练是采用与武术套路运动有紧密联系的专门性练习方法，发展对武术套路运动成绩有直接关系的专项身体素质，以保证运动员在训练中掌握套路技术并在比赛中创造优异成绩。

武术套路的身体训练手段很多，中国已有不少传统的训练方法，主要用以发展力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等素质。

一般身体训练的内容及方法 ①一般力量训练法。武术套路运动所需要的力量是快速完成动作的爆发力。爆发力的训练方法有：徒手的立卧撑跳、倒立、元宝收腹、纵跳、蛙跳、单腿下蹲等和借助器具的引体向上，肋木悬垂举腿，负轻杠铃的弹性跳、箭步跳，举重的抓举、挺举，负重杠铃的半蹲、全蹲起及哑铃操和实心球抛接练习等。②一般速度训练法。分加速能力、绝对速度和速度耐力训练。根据武术套路运动的特点，加速能力训练和速度耐力训练对套路运动员最为重要。其训练方法有各种短距离（20米、30米、60米）的冲刺跑，上、下坡跑，一定距离的有节奏的加速跑、变速跑，较长距离（200米、400米、800米）的定时跑、重复跑及跑的专门性练习（后蹬跑、高抬腿、小步跑）等。③一般耐力训练法。发展有氧耐力素质的方法有各种形式的长跑（匀速、变速、越野），长时间的周期性运动（跳绳、自行车、划船）等；发展无氧耐力素质的方法有间歇短距离快速跑，400米、800米耐力跑。武术套路运动员一般耐力训练内容的选择主要以无氧代谢为主。④一般灵敏素质的训练法。多借鉴球类、体操、舞蹈，各种变换方位的跑以及活动性游戏中的内容等进行调节训练。⑤一般柔韧素质训练法。包括对肩、腰、腿等部位的压、搬、耗、拉的练习。

专项素质训练的内容及方法 ①专项力量训练的方法。包括上肢力量训练中的抓腕推手、缠腕、石担、石锁、抖大杆、圆木缠重物，沙袋练习等；下肢专项力量训练中的桩功、跳坑、矮步走，梅花桩，负锡瓦和沙衣跳，以及各种跳跃动作的连续助跑起跳练习等；腰背腹肌专项力量训练中的乌龙盘打、翻腰、拧腰、鲤鱼打挺、铁牛耕地等。②专项速度训练方法。包括单动或组合短冲训练（如正踢腿10秒乘若干组、乌龙盘打10次乘若干组、连续飞脚10次乘若干组、器械棍舞花）、分段短冲训练、综合性内容循环短冲训练（如原地冲拳若干次—翻身拧腰若干次—纵跳若干次—平抡棍若干次等）、轻重器械交替训练及助力训练等。③专项耐力训练法。包括整套训练、超套训练、戴口罩进行的阻氧整套训练等。分段、半套的间歇训练法，也是提高专项耐力的较好手段。在提高肌肉耐力的专项训练中，可采用负重训练，例如持重器械做快速练习、腿上绑沙袋做快速踢腿、长时间的步法站桩弓架练习等。④专项灵敏素质训练法。包括各种精神姿态风格的训练、各种身法基本功的训练、各种套路的基本动作训练等。⑤专项柔韧训练法。包括压肩、拉肩、转肩、吊肩、压腿、搬腿、耗腿、踢腿、吊腰、甩腰、翻腰、耗腰、涮腰等。

心理训练 心理训练是指通过各种手段有意识地对运动员的心理过程和个性特征施加影响，使运动员掌握自我调节心理状态的各种方法，为更好地参加运动训练和争取优异比

赛成绩作好心理准备。心理训练是现代运动训练的重要组成部分，与身体训练、技战术训练以及智能训练等一起构成运动训练的基本内容。体育科学研究和运动训练实践证明，现代运动训练和竞赛要求运动员在消耗巨大身体能量的同时，也要付出巨大的心理能量。因为运动训练和竞赛在对人的机体施加生理负荷的同时，也施加了心理负荷。运动员如果没有良好的心理准备状态，就不能顺利完成训练任务，从而难以夺取优异的比赛成绩。在一些重大比赛中经常可以看到，在武术运动员身体训练，技术训练水平实力相当的情况下，心理因素往往对比赛的胜负起着决定性作用。心理训练概括起来包括两种：①一般心理训练。一般心理训练是在长期的训练过程中培养和发展运动员提高运动训练水平所必须的各种心理品质和心理能力的过程。具体任务包括：培养运动员对武术运动的兴趣和应有的能力、性格、气质等；发展武术运动所需的知觉、运动表象、想象、形象思维、情感、意志品质等；发展注意的稳定性、注意的集中和转移等。②赛前心理训练。赛前心理训练是在比赛前较短的时期内使运动员学会自我调节心理状态的过程。具体任务是：对运动员训练程度的评定与自我评定；明确比赛的具体任务与目标；观察与了解运动员的心理状态，激发良好的比赛动机；建立取胜的心理定向，形成实现目标的自信心；提高运动员控制表象的能力和抗干扰的能力，使其学会自我暗示与自我放松，掌握各种具体心理训练方法，以调节和控制自己的心理状态，消除紧张情绪和心理障碍；安排模拟练习，让运动员适应比赛情境，增加信心，逐渐进入最佳竞技状态。

心理训练的目的就是设法让武术运动员学会在千变万化的比赛情况下保持稳定的心理状态，顺利地完成艰巨的比赛任务，实现预定的目标。

智能训练 智能，即智力与能力的结合。智能训练，就是有目的有计划地培养运动员的观察能力、鉴赏能力，以及分析问题和解决问题的能力，使其积极开展形象思维和逻辑思维，提高其思维能力，培养其多方面的学习兴趣，用科学文化知识来丰富、充实其头脑，提高其智能水平。运动项目不同，所需思维方式也有所区别。武术套路运动所需的智能，实际上是一种专项智能，在培养过程中可采用以下几种方法：

运用直观映像，进行技术正误对比分析 组织运动员观看技术录像，观摩优秀运动员的表演和训练，或由教练员亲自示范并讲解。通过这些生动的直观映像，可以帮助运动员建立清晰的运动表象。思维依赖于表象，直观表象在大脑皮层留下的记忆痕迹，有利于启发运动员展开形象思维。可组织运动员进行集体“会诊”，将优秀运动员技术录像与自己的动作技术进行对比分析，观察好坏的差别，找出问题的关键，以启发运动员分析技术优劣的因果关系。此外，还可以在训练中发动运动员相互识别正确与错误的动作技术，互相督促纠正错误，以此来培养运动员的观察能力与鉴赏能力。

组织学习竞赛规则与裁判法 让运动员通过学习竞赛规则，掌握一定的武术动作基本术语，领会竞赛规则精神，检查自己的动作编排、内容结构是否符合规则要求。同时，通过学习裁判法，让运动员了解裁判执行评分的要求，揣摩其评分心理，根据对手情况考虑自己在竞赛规则允许的范围内如何扬长避短，提高运动成绩，并发展自己的逻辑思维能力。

让运动员参与制订训练计划 教练员在完成训练计划或实施计划过程中，可让运动员对计划进行分析和比较，让他们参与训练计划的再制订，共同探讨训练内容是否恰当，训练方法是否合理，训练手段是否先进，训练计划是否完善。经过探讨，运动员理解了教练员的训练意图，目的明确，提高了训练的积极性、自觉性，就会主动配合教练员完成训练任务。在训练过程中，教练员也可不断向运动员提出一些必须动脑筋想办法才能完成的任务，或创造些这样的环境，以发展他们的思维能力。

④*传授专项理论知识* 教练员可有计划地向运动员传授专项理论知识，并结合运动解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动心理学等知识来进行专项技术分析。除讲授之外，还可采用提问式，诱导启发运动员积极思维，使运动员的感性认识上升到理性认识，逐步弄懂武术动作技术的原理，搞清攻防技击的含义。这样做有利于增进运动员对动作的理解能力。

传授医疗卫生知识 通过讲授医疗卫生知识，督促运动员思索并反省自己的行为，调整自己不良的生理卫生习惯，重视训练前的准备活动，特别是训练后疲劳恢复措施，同时也注意营养补充，包括女运动员的经期卫生，以此来培养运动员自我医务监督的能力，防止伤害，保证训练正常进行，并提高训练质量。

扩大知识面 开发智力、提高能力是多方面的。要想达到理想的境界，缺乏艺术修养和较广博的知识也是不可能的。运动员对获得的运动表象，往往只知其然，不知其所以然。这就须要加强运动员的艺术修养，让其接受些艺术上的熏陶，如中国的书画、莫扎特的音乐、罗丹的雕塑、米罗的抽象画等等。很多东西在艺术上具有共同点，可以互相借鉴；但必须经过提炼、取舍，才能变为自己的东西。运动员还要加强文化学习，多读书，以扩大知识面。要培养运动员多方面的学习兴趣，用科学文化知识来充实其头脑，开拓其眼界，提高其智能。知识面广了，理解能力也会增强。

智能训练是运动行为本身的需要，也是现代竞技体育发展的需要。智能训练应列入多年、全年、阶段、周和课训练计划之中，以保证有目的有计划地发展运动员的智能。

（杨中平　刘同为　邱丕相）

武术套路运动训练法　指提高和保持武术套路技术水平和体能水平常用的方法。包括重复训练法、间歇训练法、变换训练法、循环训练法、摸拟训练法等。

重复训练法 武术套路运动中应用最多的方法之一。指在不改变动作结构和运动负荷数据的情况下，按照既定的要求，反复地进行练习，每次练习之间的间隙时间能使机体基本恢复的一种练习方法。这种训练法的特点是每次练习负荷强度较大，可多次重复进行，对建立和巩固武术套路动作的技术定型和熟练地掌握技术，提高机体机能水平有很大作用。

在武术套路运动训练中，重复训练法主要用于身体训练和技术训练。在用于身体训练时，在练习数量、负荷强度和重复次数上要求较高。但在发展专项速度时，练习数量应减少，负荷强度要加大，一般不低于90%强度。间歇要充分，以保证机体工作能力的基本恢复。在用于技术训练时，如果目的是学习技术，就应该严格按照正确的动作规格重复进行训练，在运动强度上不应提出过高要求。此外，为使运动员巩固矫正后的正确动作，要有一定的重复练习次数作保证。一般来说，固定矫正单个武术动作至少要重复3~5次以上，组合动作至少要重复练习10~20次以上，分段技术至少要重复练习30~50次以上。至于已经形成习惯的错误定型动作，往往需要2~10周的时间反复改进。如果运动员在练习中连续出现错误，应立即停止练习，以防形成错误动作定型。如果训练目的是巩固并提高技术，那么除在动作规格重复次数上应得到保证外，负荷强度也应逐步提高，以使运动员通过困难条件下的重复练习，提高动作的正确性及熟练性。

在应用重复训练法时，一定要根据对象的情况来确定练习的内容、数量及负荷强度。对训练水平较低的运动员应降低要求，在两次练习之间安排较充分的休息时间。随着运动员训练水平的不断提高，应逐步增加练习的次数、负荷的强度及重复次数。重复训练法由于反复练习同一动作，时常会造成机体局部负担过重，易疲劳，甚至产生单调厌烦的情绪，影响练习的积极性。为此，在训练中要进行训练目的性教育，采用多种教法和措施，变换练习的形式，以提高运动员的练习兴趣，使他们处于自

觉、积极的训练状态，从而产生事半功倍的训练效果。

间歇训练法　指运动员在进行一次或一组练习之后，严格按照规定的间歇时间进行休息，在运动员机体尚未完全恢复的情况下再进行下一次（组）练习的方法。它主要是依据超量恢复的原理设计的运动训练法。间歇训练法在形式上类似于重复训练法，其区别在于间歇时间是有限定的，在机体未完全恢复的情况下就进行下一次练习。间歇训练法可有效地提高机体呼吸系统和心血管系统的机能，提高完成套路的速度耐力。

在武术套路运动训练中，间歇法主要是采用提高每次练习强度、增加练习的重复次数和调整间歇时间的措施。而且要根据不同的拳种来安排练习的强度密度。例如，在进行运动量大的自选拳类别的套路训练时，就可增加练习强度，适当延长间歇的时间。

间歇时休息的方式以轻微活动为宜，可根据自己在练习中存在的问题、教练员的指点和要求，慢速体会动作的正确要领，纠正错误动作；或者调节放松劳累的部位等。轻微活动能使肌肉对血管起到按摩作用，加速血液回流，帮助排除机体所产生的代谢物。

间歇训练法的应用，关键在于控制好每次的间歇时间。间歇时间过长，达不到训练的目的；间歇时间过短，则运动员易出现疲劳，可能完不成下一次的练习任务。因此，教练员在规定间歇时间时必须科学、合理，符合运动员承受负荷的能力。要做到这一点，对运动员就要进行深入了解，做好调查研究；同时要求运动员主动向教练员如实反映自己的身体情况，双方密切配合，共同搞好训练。

变换训练法　指在练习过程中，有目的地变换练习的运动负荷（时间、负重量、速度等）、动作组合及练习的环境、条件等。武术套路运动训练时，采用变换训练法有助于改进、提高和巩固技术；其次可提高运动员对训练和比赛的适应能力，激发运动员的热情，引起其对训练的兴趣。在训练中，一般采用变换动作速度、变换器械的重量、变换训练环境和条件 3 种。

变换动作速度分为慢练和快练两种。慢练是指将动作的正常速度放慢进行练习，要求运动员在练习过程中注意动作的细节及身体各部位协调配合的方法，体会肌肉舒缩的感觉。这种练习法有助于提高动作的规格质量，增进对动作内涵的领悟，并且克服运动员动作僵硬或粗糙的毛病。快练是指将动作的正常速度加快进行练习，一般可采取一式、一组或一段的快速练习。这种练习方法有助于形成动作快速的动力定型，提高动作速度。快速练习应以慢速练习为基础。在进行快速练习时，应始终保持好拳架规格，功架招法要正确，动作要快而不乱，急而不毛。此外，在应用变换动作速度方法进行练习时，时间不宜过长，达到训练目的后就应恢复正常速度的练习。

变换器械重量练习分为重器械练习和轻器械练习两种。采用重器械练习有助于增强上肢力量，克服使用器械时劲力不足的毛病，并能提高操纵器械的能力。采用轻器械练习有助于加快动作速度，提高神经系统的灵敏性，促成快速运动的动力定型。变换器械重量的练习一般只在训练的过渡期和准备期采用，在竞赛期不宜采用。

变换训练环境及条件的方法很多，例如由室内地毯上练习变为室外土地上的练习，白天练习改为晚上练习，在人声喧哗的环境中进行练习，组织或模拟各种小型比赛或测验，外出进行表演或与兄弟队合练等。其目的是培养运动员的适应能力和比赛的临场经验。在变换训练环境及条件时，运动员有可能分散注意力，因而忽略了练习的主要目的，这时，教练员要及时引导，使运动员的注意力集中到训练所要达到的目的上去。

循环训练法　即根据训练的具体任务，有目的地把选用的动作或内容编成练习的程序，使运动员按一定的顺序以及练习的数量、方法和要求重复练习。它主要是依据运动素质间相互影响和积极性休息的原理设计的。循环训练

法是一种综合形式的练习方法，在武术套路训练中往往结合其他（如重复、间歇）训练法同时进行，对全面提高运动员的身体素质和技术水平有显著的效果。由于循环训练法比较生动活泼，也能提高运动员练习的兴趣和积极性。

循环训练法在用于武术套路运动训练时，首先应明确训练目的，然后按任一程序的编排进行循环练习，练习内容连接要巧妙，有一定的规格要求。具体编排练习内容可以是基本动作、基本功，也可以是素质练习，如原地纵跳20次→快速前滚翻5个→仰卧起坐10次→冲刺10米，或者正踢腿10次→乌龙盘打10次→仰卧起坐15次。练习的内容可以按自身的需要进行搭配，如可将腿功、腰功、跳跃动作、功架动作等基本功、基本动作编成一套练习程序，也可将拳、械和对练套路的分段和整套练习编成练习的程序。在身体训练时，还可选用发展弹跳力、速度、腰背肌的力量动作编成程序。这些练习的程序可选用流水作业，可按顺序一个接一个、一站接一站地进行；也可采用分组轮换的作业形式进行，即每组先在一个"站"完成规定的练习，而后各组轮换。应该注意的是，在采用循环练习时，要一气呵成，中间不得间断。

武术套路运动训练中循环训练法的设计内容，要根据现有条件有目的地突出重点任务，因人而异地确定训练的负荷。如赛前训练以套路为主，基本功训练和基本动作训练为辅；素质训练因人而异，缺什么补什么，要防止局部疲劳积累而产生劳损。

模拟训练法　即用接近比赛的实际情况，对运动员进行实战的练习。其目的主要检查套路演练技术质量和提高运动员比赛能力。这种训练法也是提高运动员对比赛适应能力的一种心理训练方法。

模拟训练应尽可能在接近实际比赛的条件下进行，如利用比赛时的上午、下午或晚上的时间，场地设备，灯光照明等等。此外，亦应组织好观众，或与领导检查相结合，安排评分裁判，全部按照比赛规则和方式，严格遵循比赛程序。有条件的还可安排摄像人员将模拟训练全过程摄制下来，以便训练后研究、分析。

为了达到模拟比赛效果，在训练时可播放以往比赛时的录音，用扩音器来广播运动员上场的先后顺序，宣告运动员得分。

模拟训练一般在负荷量和负荷强度上都能达到甚至超出一场正式比赛的水平。因此，模拟训练应当有计划地进行，并预先告知运动员，让他们作好充分的准备，以较佳的竞技状态投入模拟训练。但应注意，模拟训练安排过多或一次负荷强度过大，会使运动员产生过度疲劳，难以在短时间内调整恢复，影响后阶段的训练。对模拟训练后的结果要及时作出分析与评价，发现问题及时纠正。模拟训练也可作为训练阶段的一次全面检查。它是在赛前的训练中进行的，因此可预防运动员赛前不良心理状态的发生，增加比赛经验，提高运动员的心理稳定性和应变能力。

（杨中平　刘同为）

武术套路创编方法　创编武术套路首先需要有一定的武术基础知识，对所创编的拳术和器械有较深的了解，掌握其基本动作，通晓其基本技法，掌握一定数量的素材。无论哪类拳种的套路，都是由起势、组合动作、段（或称趟）、收势这几部分组成的。多种形态的单个动作是组成套路的主体；几个单个动作连接组成一个组合动作；几个组合动作连接成一段；数段的连接再加上起势和收势就组成一个完整的套路。起势和收势面对的方向要相同，位置变动也不宜太大。在具体创编过程中要注意以下问题：

确定创编目的　创编武术套路，首先要确定创编的目的是为了参加比赛、进行表演，还是为了传授给初学者或业余爱好者。目的不同，创编的套路在内容、数量、难度、结构以及风格等方面也就不同。

收集素材　素材是指武术中单个动作与组合动作，平时就要注意收集和积累。如看技

术录像中的动作组合，或观摩全国比赛，都可将一些优秀的动作组合中适合于自己需要的部分记录下来，储存起来。明确了具体目的后，再作定向收集，并根据对象的技术水平，对已有的素材进行筛选和编排。此外，为了提高运动员的比赛水平，还要了解武术的比赛技术发展的趋势。总之，目的不同，收集的素材也不尽相同。

设计起势 创编套路首先要设计、确定套路的起势。起势编排得好，就会从心理上树立起信心。起势要新颖别致，把运动员的特长充分展示出来，以吸引裁判与观众。例如起势一个侧控腿，或一个侧踢腿，收腿落地一个虚步，动作高低结合，干净利索，可充分表现出一个运动员独到的功力。如今运动员越来越重视起势亮相的动作设计。

确定套路轮廓 设计好起势后，应对套路主要动作进行初步安排。首先要安排翻腾跳跃等大动作及难度动作的位置。在进行这一步骤之前，先要了解、掌握运动员的水平，如掌握了多少难度动作，质量如何。目前一般套路大都分成四段（或称四趟）。主要动作在四个段落里如何安排，整个套路的高潮在哪里出现，都要有初步设想及总体规划。

在创编新套路时，一般将运动员能够完成但需要有一定体力保证的难度动作安排在前半套；而在体力消耗很大的情况下仍能坚持完成的动作，如侧空翻，旋子等，一般安排在后半套。在后半套也可设计些体现劲力或者是挂串的拳法和腿法。赛场实践证明，如果前半套气氛上去了，后半套虽然没有大起伏的动作，但只要动作不松，整个套路基本上就不会给人以虎头蛇尾的感觉。对运动员来说，前面难度动作完成了，心理压力降低，后面的动作就会胸有成竹，全力以赴。

充实内容 这里是指在比赛规则的允许范围内，选择素材，编排动作，充实套路。具体讲，就是选择什么样的动作，各动作之间、各组合之间、段落之间如何过渡与衔接。在完成这一步骤时要注意以下几点：

扬长避短，突出个性 基于自身的先天条件和训练程度，运动员会有某些发展得较好的素质。这种素质可以更充分地表现某种动作。创编套路时注意了这一点，就可使选择的动作与素质互为表里，取得较好的效果。例如，在规则允许的范围内，速度快、灵巧性好的运动员，可以多选择些窜蹦跳跃等技巧性强的动作；柔韧性好的运动员可以多安排些平衡、腿法等；矮个运动员应多选择些快速、灵巧的转体，以取得较好的视觉效果；身高的运动员应尽量加大动作幅度，以动作舒展、飘洒的风格来充分发挥身高的优越性。根据运动员自身的特点，选择一些适合于表现自己动作的技术，就可能缩短掌握动作的时间，有利于在技术上逐步形成独特的风格。

勇于创新，力戒模仿 在充分发挥个人特长的同时，还应注意不断地创新。在创编自选套路时，可以选择一些同类型动作，并在此基础上求发展。所谓同类型动作，就是动作与动作之间的基本结构和形态相似，但有若干细节不同。

从某种意义上讲，创新也包括重新运用。当然，要动脑筋，不断钻研。标新立异在艺术创作上是一种进步的象征。只有不断地研究、创新，武术运动才会不断发展。模仿他人，与人雷同，不可能取得好的成绩。

遵循规划，领会规则 规则对竞赛套路作了许多具体规定，对套路创编具有一定指导作用。创编套路时要依据规则的要求，但也不能被规则所束缚。例如规则规定跳跃动作助跑次数不得超过两次，助跑步数不得超出3步，那么在创编套路时就可以把两次跳跃连接起来完成。重要的是要吃透规则的精神。

掌握规律，富有节奏 武术套路运动，特别是长拳类的自选套路，起伏转折，快慢相间，动静交替，节奏性强。因此，在创编套路时要使动作富有节奏。在选择动作时注意对走势动作、定势动作以及刚柔、高低、前后、左右等动作的周全安排，并把它们进行有机组合，才能体现出节奏变化的规律。

人们在观赏武术套路时，对以前的传统套路中一招一势及简单的节奏变化已不满足。自选套路的出现和发展，就是为了满足观众"求新"的要求。在创编自选套路时，要特别注意节奏的设计，要考虑到为主要动作创造衬托条件，以使动作节奏推向高潮；要穿插一些"动如涛、静如岳"，对比鲜明、反差强烈的组合动作，以增强节奏感。

精编收势 收势的意义在于使整套动作善始善终，有个好的结尾。因此优秀运动员总是全力以赴，作最后冲刺。收势不能马虎，定势亮相应考虑新颖别致，给裁判和观众留下余音绕梁、回味无穷的感受。如果考虑到体力问题，设计的动作应尽量顺势一些，即使体力不足也能完成，如可采用虚步亮掌接翻腰转身再接亮相作结。有些运动员往往为了拖延时间，临时加上几个收势动作，这就成了画蛇添足。

修正完善 套路创编完成后还要不断地作些修正，例如：从总体布局看，走势路线如何，检查一下在8×14米的地毯上是否能将精彩的动作组合正面展示在5个裁判面前，布局是否均匀；套路完成的时间与规则规定的要求是否相符；高潮的出现是否达到预想效果；全套演练下来运动员本身感受如何等等。可广泛征求有关专家、裁判、教练等人的意见，并通过表演、测验等实践检验整个套路创编上是否还要作些修改和调整，使之更符合运动员自身特点。只有不断地完善，才能进一步达到整体完美。如果说在此之前所创编的套路仅仅是个毛坯，那么现在则是精雕细刻的过程。 （刘同为）

武术格斗运动训练 指在教练员的指导和运动员的积极参与下，为不断提高武术格斗运动成绩而专门组织的一种教育过程。当前，武术格斗运动开展的主要项目有散手、太极推手。

目的与任务 武术格斗运动训练的目的是不断提高或保持武术格斗项目运动员的竞技能力，并在实战和比赛中创造优异成绩。具体任务是：①根据武术格斗运动项目的需要改善运动员的身体形态，提高身体的机能，发展一般身体素质和武术格斗运动所需要的专项身体素质；②提高武术格斗项目运动员专项运动技术、战术水平，使其技术、战术达到娴熟和运用自如的程度，并能在激烈对抗的实战和比赛中得以充分发挥；③培养运动员具有参加武术格斗运动训练和比赛的良好心理素质，能够独立进行训练，具有高尚的武德、优良的体育作风和顽强的拼搏精神。

训练要求 武术格斗运动具有其特殊性，即在实战和比赛中都是运用武术技击的方法，双方相互斗智、斗勇、较技、较力、直接对抗，竞争十分激烈。因此，武术格斗运动的训练除了应遵循武术训练的基本原则外，还必须注意以下几点要求：①应把武德教育和安全教育放在首位。培养高尚的武德是武术的传统。通过武德教育，可以培养运动员尊师重道、讲礼守信、见义勇为、不凌弱逞强等优良品德，树立正确的习武观，利用练就的武功报效祖国，为人类健康造福，为社会主义精神文明建设作贡献。同时，由于武术格斗项目的技术非攻即防，双方直接相互击打抗争，训练时稍有不慎就有可能出现伤害事故，故训练时应加强安全教育，树立安全第一的观念，对训练的内容、组织措施、练习手段和方法、场地器材、服装护具等都必须进行科学合理的安排，符合武术格斗运动训练的特殊要求，保证训练能够按计划顺利进行。②要坚持从难、从严、从实战比赛出发。"从难"、"从严"是指武术格斗运动的训练要注意提高难度，严格要求。无论是基本功训练，技术训练、战术训练，还是体能训练、功力训练，都应从难、从严要求，做到一丝不苟。对练习的数量和质量都应严格要求，对每一个技术动作的规格、技术要点、攻防用法、时机及变化规律等都必须认真体会和掌握。此外，对运动员的训练作风、组织纪律等也要严格要求，以保证高难度、高质量地完成训练任务。"从实战出发"是指安排训练的内容必须符合武术格斗运动

实战运用和比赛的要求，一切不必要的花架子都应排除在训练内容之外。散手、太极推手项目本身的特点就是实战对抗，训练时不仅要把训练的内容与要求同格斗运动的实战和比赛相结合，而且要在训练时尽可能创造与实战和比赛相类似的环境和条件，并经常通过比赛和模拟化训练，适应武术格斗运动激烈对抗的需要。③要在全面发展的基础上形成“绝招”技术。武术格斗运动是属于实战技能综合性的对抗项目，对运动员的体能、技术、战术、智能、心理等方面要求很高，必须重视全面发展；但更重要的是在全面发展的基础上根据自己的特点和特长形成自己的“绝招”技术。只有这样，才能在激烈对抗的格斗中随机应变，发挥自己的特长和优势，最终战胜对手。④要把传统的练功方法与现代科学的训练手段相结合。武术历史悠久，在其发展过程中产生了许多传统的练功方法。这些方法是武林前辈经验的总结，其中许多方法延传至今已被世人证明是行之有效的。要善于继承和运用这些传统的练功方法，并将它们与现代体育运动训练的科学理论和方法相结合，以获得最佳训练效果。

训练内容　主要包括散手训练、太极推手训练两种。每一种训练的具体内容又包括技术训练、战术训练、身体素质训练、心理训练、智能训练、恢复训练等。　　　（赵光圣）

散手训练　散手训练的内容主要包括散手技术训练、散手战术训练、散手运动员的身体素质训练、散手功法训练、散手运动员的心理训练和散手运动员的智能训练等。

散手技术训练

散手技术主要包括基本格斗姿势、步法及踢、打、摔等进攻技术和防守技术。这些技术的形成和掌握的过程同其他武术运动项目技术形成与掌握的过程一样，必须经过3个阶段，即粗略形成阶段、改进提高阶段和巩固运用阶段。这3个阶段是紧密联系的，它们之间并无截然的界线，只是相对而言。但由于各阶段技术形成的情况不同，因而各阶段的训练任务、训练方法和手段等也各不相同。散手技术训练应根据每一阶段技术形成的不同情况有针对性地进行。

技术粗略形成阶段　这一阶段是运动员开始学习动作技术阶段，大脑皮质兴奋过程广泛扩散，内抑制不强，不能精确地指挥相应的运动器官，处于技术动作学习的泛化阶段。动作上表现为：不协调，自控能力差，多余动作较多，动作技术的准确性、连贯性和稳定性都较差，只能粗略地掌握动作的主要过程。这一阶段的训练任务主要是使运动员形成正确的动作表象，会做正确的动作。采用的主要训练方法有：语言指导法、直观法、重复练习法及信号反应练习等。在进行这一阶段技术训练时，要注意加强运动员的自信心和培养意志力；对于较难的技术动作（如转身后摆腿等）可以暂时简化要求，采用分解动作练习，不必过多地强调动作细节；同时还要善于发现错误，及时加以纠正，以免形成错误的动力定型。

技术改进提高阶段　这一阶段运动员的大脑皮质兴奋与抑制过程处于分化状态，兴奋相对集中，内抑制逐步发展，能较精确地控制运动器官，消除不协调和多余的动作，基本上形成了动力定型。这一阶段的主要任务是进一步建立动作表象，消除多余动作，提高动作技术的攻防质量，纠正某些错误动作，做到动作符合规格。此阶段采用的主要训练方法是重复训练法、变换训练法和“喂手递招”、击打各种靶或沙袋等专门性练习法及一些较为简单的条件实战等。这些方法可使运动员通过肌肉的本体感觉体会动作要领，掌握攻防技术。

技术巩固运用阶段　这一阶段的特点是运动员大脑皮质兴奋过程高度集中，内抑制加强，能准确、轻松、自然地做出任一进攻与防守动作，应变能力得到加强，形成巩固的技术动力定型；能在直接对抗的困难条件下完成攻防动作，具备了抗干扰的能力；能在比赛中根据擂台上的具体情况随机应变，甚至创造性地完

成动作。这一阶段技术训练的主要任务是巩固动力定型，使之能在实战和比赛中灵活自如地运用。该阶段采用的主要训练方法有变换训练法、间歇训练法、条件实战和实战训练法、比赛训练法等。由于这一阶段技术训练的主要目的是提高实战运用能力，因此要特别注意与战术训练相结合。

在进行散手技术训练时，要根据技术形成过程中各阶段的不同特点合理安排课程，做到技术训练与战术、心理、体能、功力等方面的训练相结合；还要在技术获得全面发展的基础上，注重“绝招”技术的训练。

散手技术训练的内容主要包括基本格斗姿势训练、步法训练、进攻技术训练和防守技术训练。基本步骤和方法分别如下：

①基本格斗姿势训练。原地定势练习——结合步法移动练习——结合攻防技术动作练习——结合条件实战和实战训练提高。

②步法训练。信号反应的步法练习——配对步法移动练习——结合攻防技术动作的步法练习——结合条件实战和实战的训练提高。

③进攻技术训练。原地空击练习——结合步法行进间空击练习——辅助器械练习——“喂引”练习——条件实战练习——实战练习。

④防守技术训练。原地空击练习——原地“喂引”练习——结合步法的“影子拳”练习——条件实战练习——实战练习。

散手战术训练

散手实战和比赛时，双方始终处于激烈竞争中。运动员为了争取主动，总是一方面力图发挥自己的特长，弥补自己的不足；另一方面又要努力限制对方的特长，使其尽量多地暴露弱点。这些都需通过合理的战术来实现。散手运动员能否在实战和比赛中根据自己和对手的情况，正确地分配体力，充分发挥自己的优势，限制对方的特长，完全取决于战术运用。战术训练是散手运动训练的重要内容。

散手战术训练的目的　主要是培养散手运动员的战术意识和顽强的拼搏精神，掌握散手比赛中的各种战术，提高运用战术的质量，并能在实战和比赛中熟练地运用各种战术。

散手战术训练的方法　常用方法有战例分析训练法、假设对手训练法、条件实战训练法、模拟训练法、实战训练法和比赛训练法等。

战例分析训练法　通过观看现场比赛或比赛录像，就其中一些反映战术特点和运用战术较典型的战例进行分析讨论，提高运动员的战术意识及战术水平。

假设对手训练法　根据战术训练的具体任务和要求，让运动员有意识地假设在同某种类型打法和特点的“影子对手”进行交手，也可以沙袋、假人、树干等物体为假设对手进行有目的的空击练习。练习时一定要在战术意识的指挥下进行，以培养运动员的战术意识，掌握散手各种战术的用法。

条件实战训练法　见散手训练法。

模拟训练法　见散手训练法。

实战训练法　即根据比赛规则进行交手比试。实战的形式与比赛相似，在裁判的主持下进行。目的是培养运动员在有裁判、按规则进行交战时运用各种战术的能力和应变能力。

比赛训练法　散手战术训练的目的是为了能在激烈对抗的散手比赛中掌握战术运用的主动权，能够根据擂台上的变化灵活自如地运用各种战术，从而创造优异的比赛成绩。比赛是提高运动员战术运用能力最有效的训练手段。运动员只有经过多次比赛的锻炼，才能使战术运用达到灵活自如的水平。因此，要多创造参加比赛的机会，并善于总结比赛中战术运用的成功经验和失败教训。

散手运动员的身体素质训练

散手是一项体能要求综合性很强的运动项目，对运动员力量、耐力、速度、柔韧和灵敏等各项身体素质要求都很高。散手运动员的身

体素质训练是技术训练和战术训练的基础，它对运动员掌握复杂多变的散手技术、战术，承担大运动量的训练和激烈对抗的比赛，及增强运动员的体质延长运动寿命等具有重要意义。散手运动员的身体素质训练包括一般身体素质训练和专项身体素质训练。

一般身体素质训练 运用多种非散手专项的身体练习手段，增进运动员的健康，提高各器官系统的机能水平，全面发展力量，耐力、速度、柔韧、灵敏等各项运动素质，为提高身体素质和专项运动水平打下坚实的基础。

力量素质训练 上肢力量训练包括俯卧撑、手倒立、卧推、引体向上、双臂屈撑等。下肢力量训练包括负重半蹲或深蹲、负重跳、蛙跳、单腿跳、跳远、跳台阶、跳深坑等。腹肌力量训练包括仰卧起坐、斜凳仰卧半起身左右转体、肋木悬垂举腿、收腹跳、仰卧二头起等。背肌力量训练包括俯卧二头翘、俯卧撑转体、负重俯卧撑等。腰部肌力训练包括负重左右转体、负重侧拉提、负重体回环、支撑仰卧（或俯卧）水平左右转体等。全身性力量训练包括抓举杠铃、挺举杠铃、双手持实心球前后抛、拉提杠铃高翻、跳动胸前快推杠铃等。

速度素质训练 反应速度训练包括动作信号反应练习、示靶触及练习、配对闪躲练习、触摸闪躲练习、闪躲物体练习等。动作速度训练包括短距离快速跑、快速立卧撑跳、快速跳绳、下坡跑、持轻哑铃快速摆臂练习，带沙绑腿冲刺跑等。

耐力素质训练 有氧耐力素质训练包括各种形式的长时间跑（匀速跑、变速跑、越野跑）、长时间的周期运动（游泳、骑自行车、划船、滑雪）、足球比赛、长时间跳绳等。无氧耐力素质训练包括间歇短距离快速跑、400米跑、短距离游泳、高原训练、阻氧训练、快速跳绳练习等。

灵敏素质训练 包括倒退跑、各种滚翻练习和技巧练习、小场地足球比赛、各种变换方向的追逐性游戏、对各种信号做出应答反应的游戏、绕杆跑等。

柔韧素质训练 上肢及肩部柔韧训练包括压肩、振臂、双手握棒翻转过头等。下肢及髋部柔韧训练包括压腿、压胯、搬腿、劈腿等。躯干及腰部柔韧训练包括转体、俯腰、甩腰、涮腰、吊腰、下腰、滚桥等。

专项身体素质训练 在训练中采用与散手专项运动有紧密联系的专门性身体素质练习手段，旨在提高与散手专项运动水平有直接关系的专项运动素质，保证运动员在实战和比赛中有效地运用散手技术和战术，创造优异成绩。进行专项身体素质训练时，练习的形式和要求应与散手专项运动的形式和要求一致或尽可能相似，要结合散手运动本身的动作技术进行训练。

击打力量训练 包括重击沙袋、重击墙靶或其他类型的靶（手靶、脚靶等）、踢打木桩、摔打假人等。

速度力量和爆发力训练 包括持握小哑铃快速冲拳、爆发式卧推杠铃、马步推砖、带沙绑腿快速踢蹬、踹腿等。发展速度力量要采用中小负荷，练习时动作要尽可能快。

力量耐力训练 发展散手运动员的专项力量耐力，多采用小重量负荷，但每组重复次数要多，直至极限重复次数。练习的组数也相对较多，如持握小哑铃极限次数冲拳练习20组，或穿带沙绑腿极限次数多组侧弹踢腿练习等。

速度训练 包括根据信号快速做出攻防动作、轻接触攻防练习、闪躲防守练习、快速击打变换靶、快速冲拳、快速踢腿，快摔假人、计时计数空击或踢打沙袋、计时计数快摔假人比赛等。

耐力素质训练 包括“坐桩”练习、多组全力击打沙袋或靶、多组大强度影子拳、多局实战等。

柔韧素质训练 包括模仿散手各种腿法技术动作的压腿或搬腿、蹓腿、踢高位靶、过桥摔假人等。

灵敏和协调能力训练 包括攻防触摸练习、配对闪躲练习、单腿支撑攻防练习、下蹲攻

防动作练习、变换靶位轻击打练习、小场地条件实战、二对一的轻击打攻防练习、与各种类型打法和特点的对手交手比试等。

散手功法训练

主要包括击打功力、抗打能力(排打功)、倒功等的训练。通过这些功法训练，不仅可以为掌握散手技术、战术打好基础，而且对有效地提高运动员身体的灵活性，增强自我保护能力，避免和减少运动损伤等都具有重要作用。

击打功力训练 击打功力指进攻动作的力度或称“攻击力”，常用的训练方法有打千层纸、踢打木桩或树干、踢打吊沙袋，踢打墙靶、摔打假人、击打木板、劈砖等。

排打功训练 排打功指身体抗击打能力。常用的训练方法有：

自我徒手排打 即利用自已四肢拍打磕击身体各部位，如拍击胸和腹部、拍击头面部、磕臂、磕胫骨等。

相互徒手排打 与同伴一起练习，相互拍打或撞击身体的各部位，如传统的“三靠臂”功法训练、相互拍击胸腹部、相互踢打腹背部、相互撞胸撞背等。

自我器械排打 即利用特制器械对身体各部位进行自我拍打或撞击，如戴手套击打面部、用捆棒敲打胫骨、手臂磕碰树干、撞击沙袋和木人桩等。

相互器械排打 在同伴的帮助下，利用特殊器械对身体各部位进行排打，如让同伴戴手套击打头面部和胸腹部，用实心球抛击腹部，用脚靶拍打腹部、背部、下肢，推动沙袋撞击腹背部等。

倒功训练 倒功是利用合理方法倒地而不致受伤的一种自我保护功法，如前倒（栽碑)、后倒、跃起前扑(虎扑)、跃起后倒、侧倒、跃起侧倒、抢背、前翻跌、盘腿跌、鲤鱼打挺和前后滚翻等。

此外，硬气功也是经常采用的训练方法，通过硬气功训练可以有效地增强击打功力和抗击打能力。

散手功法训练要注意循序渐进、由简到繁、由易到难、由轻到重，不可急于求成；还要做到长期练习，持之以恒，以防功力消退。

散手运动员的心理训练

散手心理训练方法 散手运动员心理训练的主要方法有注意集中训练、念动训练、意志训练、模拟训练和情绪控制训练。

注意集中训练 目的是使运动员学会全神贯注于一个确定目标或任务上，不被任何外来干扰和内心杂念分散注意力。经常采用的方法有：①视觉守点法。任选一个物体(如沙袋)，对其仔细观察几秒钟后，闭上眼睛努力回忆所观察的目标的形状和特征。如果不能回忆清楚，可睁开眼睛看一下，再闭眼回忆，重复数次，直到能清晰地回忆出所视对象的形象为止。②视觉追踪法。以手表的秒针为对象，注视其转动，时间由几十秒增至几分钟，早晚各做一次。如能跟踪注视 5 分钟时间不转移注意力即可。③意守法。即把注意力集中到所要完成的动作或活动上去，不受外来因素的干扰。如在环境嘈杂的情况下，集中注意在自己的准备活动上。④教练发令法。教练员用勉强能让运动员听清的声音发出命令，让运动员执行，或用大声的口令让运动员做出与口令相反的应答反应。练习时间为 2～3 分钟。

念动训练 即通过想象或回忆散手攻防技术动作，引起神经肌肉的相应变化，从而起到训练的作用。念动训练要在形成正确的动作表象基础上进行。具体做法是，让运动员在安静和放松的情况下，集中注意力想象自己正在练习的某一动作。可在训练课前后或休息时进行。

意志训练 即在训练中有目的地使运动员克服各种困难，千方百计地完成预定的行动，磨炼其意志。经常运用的方法有超比赛局数的实战、与体重高于自己级别的对手交战、与技术水平高的对手实战、穿戴沙背心和沙绑腿及戴大手套实战等。训练中要设置各种困

难，让运动员努力去克服。

模拟训练　即针对散手比赛中可能出现的情况或问题进行反复练习，为运动员参加正式比赛做好适应性心理准备。（见散手训练法）

情绪控制训练　即采用各种手段，有意识地调整运动员赛前不良情绪。散手运动员在赛前经常出现的不良情绪状态有3种：过分激动状态、淡漠状态和盲目自信状态。这些消极状态会导致注意力涣散，运动能力下降，不能在擂台上发挥原有的竞技水平。情绪控制训练的具体做法包括有意识地改变表情、积极正面的语言暗示，变换节奏的呼吸练习、逐级放松肌肉练习、改变影响运动员情绪的条件等。应结合模拟训练和实战练习，使运动员学会控制自己的情绪。在进行情绪控制训练时，应针对运动员的个性特点，分别提出训练要求。

散手运动员的智能训练

智能训练是有目的、有计划地对散手运动员的智力和能力的构成因素（对散手专项运动的实际操作能力和适应能力与对散手专项运动行为的观察力、记忆力和思维力等）进行训练和培养，并使各种因素有机地结合，以提高运动员的智能水平。散手专项运动不仅要求运动员具有高超的技艺，更要有聪明的头脑。因此，要注意发展和提高散手运动员的智能水平。

散手运动员智能训练的途径和方法主要有3种：①在基础理论知识的传授过程中发展智能。应向散手运动员传授的基础理论知识包括运动解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动生物化学、运动心理学和运动医学等方面的知识。在这些基础理论知识的传授过程中，要注意基本概念和原理等规律性知识的教学，采用直观式和启发式的教法，以培养运动员的观察力和思维力。此外，要有意识地引导运动员将学到的基础理论与散手运动训练实践相结合，以培养运动员将知识运用于实践的能力。②通过散手专项理论知识的传授，发展和提高散手运动员的智能水平。向运动员传授的专项理论知识主要包括散手概述、散手技术分析、散手战术分析、散手竞赛规则与裁判方法、散手训练的原则和要求、散手训练计划的制定与控制、散手训练手段和方法、散手运动医务监督等方面的知识。通过这些专项理论知识的传授，使运动员掌握散手运动的特点和散手运动训练的过程与规律，从而提高运动员的观察力、思维力、适应能力和对散手专项运动的实际操作能力。③在散手运动训练的过程中发展智能。运动员通过直接参加散手专项技术、战术及身体素质等方面的训练及实战，可进一步体会散手运动训练的本质和规律，从而全面发展智能。（赵光圣）

散手训练法　为完成散手训练的任务，达到提高散手运动水平的目的而采用的途径和方法。散手训练经常采用的方法有语言法、直观法、持续训练法、重复训练法、变换训练法、间歇训练法、循环训练法、游戏和比赛训练法、条件实战训练法、模拟训练法、专门练习训练法及消除疲劳法等。

语言法　教练员运用语言进行讲解、指导讲评和分析讨论的训练方法。

直观法　通过动作示范、影视、幻灯演示、观看比赛等直观方式作用于运动员的感觉器官，引起其感知，从而提高运动水平的一种训练方法。

持续训练法　在相对长的时间内用较稳定的强度，无间歇地连续进行练习的方法。多用于散手技术训练和体能训练。

重复训练法　在相对固定的条件下，按照一定的要求反复进行某一练习，而每次（组）练习之间的间歇要使运动员机体基本得到恢复的一种训练方法。多用于散手技术训练。

变换训练法　根据训练任务，有目的地变换练习条件的训练方法，如变换练习负荷的多局实战、变换练习条件的"坐桩"车轮战等。多用于散手的技术训练和战术训练，也可用于体能训练。

间歇训练法 见武术套路训练法。

循环训练法 见武术套路训练法。

游戏和比赛训练法 以游戏和比赛的方式进行训练的方法。例如：通过"贴烧饼"游戏提高散手运动员的反应和灵敏等素质；通过计时计数摔假人比赛提高散手运动员的摔技等。游戏和比赛的内容及形式多种多样，规则的确定也十分灵活，教练员可根据训练的需要自行创造。此法既可以用于散手运动员的素质训练，也可以用于技术、战术训练。一些负荷较小的游戏还可以作为消除运动员疲劳的措施和手段。

条件实战训练法 根据训练的具体任务和要求，限制在一定条件范围内进行的实战训练。即在双方交手比试前，根据训练需要作出一些规定。目的是强化运动员某方面的技术和战术训练。例如：为了加强腿法进攻技术的训练，在实战时要求双方少用或不用拳、摔技术，多用或只用腿法攻击；为了熟练攻防技术，规定双方交手比试时动作的力度要小，点到为止，采用轻接触式的条件实战；为了提高近距离作战的技术和战术水平，规定双方少用或不用腿技，多用拳、摔技术等。

条件实战训练法是散手技术、战术训练经常采用的方法。在使用该方法进行训练时，应该根据具体技术、战术训练的需要，有目的、有针对性地提出限制的内容和条件。此外，条件实战训练要与无条件限制的实战训练相结合，在条件实战训练的目的达到以后，既要进行无条件限制的自由实战练习，也可以两者交替进行，避免形成技术和战术的单调，造成技术、战术间的脱节，影响全面掌握散手技术和战术。

模拟训练法 用接近于散手正式比赛的形式进行条件实战和实战练习，以提高运动员比赛适应能力的一种训练方法。多用于散手运动员赛前训练。通过模拟训练，可以预防运动员赛前产生不良的心理状态，提高心理稳定性和临场应变能力。散手模拟训练的形式有3种：散手比赛实景模拟、比赛对手模拟和语言图象模拟。

比赛实景模拟 模拟正式散手比赛的形式。例如：三局二胜制，每局净打3分钟，局间休息1分钟；模拟擂台上一切可能出现的情况，以及比赛地点的气候、环境和比赛期间的作息制度、观众的倾向性等。训练时要尽可能设置与正式散手比赛相似的情景和条件。

比赛对手模拟 让陪练员有意识地模仿某一技术类型和技法特点的对手，采用对手的技术、战术打法，以帮助参赛运动员提高在比赛中的适应能力，使训练具有针对性和实用性。如让陪练员模仿擅长近距离战的对手，模仿擅长防守反击型打法的选手，模仿左撇子选手，模仿高个子选手等。

语言图象模拟 利用语言描述和图象（图片、电影、录像等）直观地显示出实际散手比赛的情景和气氛、对手的技术和战术打法、特征及己方的行动等，以使运动员先期适应正式比赛。这种训练对散手新手来说尤为重要。

专门练习训练法 为提高专项技术、战术水平和专项所需的身体素质水平经常采用的专门性练习方法。如空击练习、信号反应练习、"喂引"练习、辅助器械练习、"影子拳"练习、"坐桩"练习、实战练习等。

空击练习 不改变散手技术动作结构，按照动作技术要领，重复做动作技术的训练方法。可采用单练或集体徒手练习。一般用于技术训练的初级阶段。

信号反应练习 通过预先规定的声音（口令）或动作信号，要求运动员做出相应的技术动作。如听口令做冲拳或踹腿动作等。

"喂引"练习 陪练员用固定的动作攻击，让运动员用相应的防守方法破之，称"喂手"。陪练员有意识地露出空档，让运动员用适当的方法或打，或踢，或摔，即让陪练员充当运动员的"活靶子"，称"引招"。运用这种方法进行训练，可以有效地提高动作技术的攻防意识和攻防质量。

辅助器械练习 利用辅助器械（手靶、脚靶、墙靶、弹簧球、沙袋、假人等）进行训练，可

使运动员进一步熟练动作技术，提高动作技术的力度、速度和攻击的准确性、距离感，进一步完善动作技术质量。这种练习也是发展散手专项素质的有效方法。

“影子拳”练习　根据训练任务的要求，假设对手，有意识地与假设的“影子对手”进行攻防的练习。又称“假想实战”。例如：为了加强防守反击能力，可让运动员与假设攻击自己的“影子对手”进行交手对练。假想“影子对手”使用某一个或某一组合方法进攻，自己则采用相应的防守技术破解后立即进行反击。“影子拳”练习法多用于散手技术训练和战术训练。

“坐桩”练习　由两名或更多的陪练员按照一定的要求，采用“车轮战”形式依次轮流上阵与运动员交手比试。“坐桩”训练法常用于散手的战术训练和专项耐力训练。

实战练习　运动员相互配对，互为对手，运用各种踢、打、摔等攻防技术进行交手比试，在规则允许的范围内自由发挥。这种练习对进一步完善攻防技术质量，提高技术、战术的实战运用能力效果显著。多用于散手技术、战术训练的提高阶段。

消除疲劳法　采用各种有效的手段和方法消除因训练和比赛产生的疲劳，以获得能量的再生，从而使训练和比赛能在更高的水平上继续进行。常用的方法有休息法、理疗法、医疗法、生物学方法、心理学方法和气功法等。

休息法　休息的方式有积极性休息和消极性休息两种。积极性休息是在运动员机体出现疲劳以后，进行较小强度负荷或变换其他形式练习的休息方式，如骑自行车、步行郊游、球类活动、海滨游泳等。消极性休息指在运动员机体出现疲劳以后，让其按日常作息或处于静止状态，以获得体能恢复的休息方式。研究表明，积极性休息，可加深原运动神经中枢的抑制，使运动员机体各器官系统保持一定的活动水平，有利于排除肌肉代谢废物，有利于氧和营养物质的供应，加速能源物质的合成，使疲劳迅速消除，其效果明显优于消极性休息。

理疗法　常用的理疗手法有按摩、沐浴、紫外线照射和热敷等。①按摩。有手法按摩、振动按摩、水按摩等。通过按摩可促进机体组织内能量代谢产物的排除，促进外周循环加速运输，减少肌肉紧张，提高机能水平和神经、肌肉的活动能力。②沐浴。有桑那浴、热水浴、淋浴、温泉浴等。沐浴时人体血液循环加速，毛细血管开放数目增多，呼吸加快，从而加快代谢物质的排除速度，使肌肉的营养状况得以改善。③紫外线照射和热敷。通过紫外线照射和热敷，可以改善局部血液循环，加速肌肉能源物质的代谢过程，促进机体恢复。

医疗法　常用的医疗方法有针刺法和药剂法。①针刺法。采用中国传统的针灸，对有关穴位和肌肉进行针刺，对放松肌肉、解除痉挛、促进机体恢复有较好的作用。②药剂法。可定量服用鹿茸精、鳖精、人参药酒、刺五加等，以促进机体恢复，加速消除疲劳。大强度训练和比赛时，还可以服用一些具有提高肌肉代谢作用的钾盐、葡萄糖酸钙、次黄嘌呤核苷等。但绝不能服用违禁药品，如兴奋剂等；因为这些药物不仅有害于健康，而且违背竞技体育的宗旨。采用医疗方法消除运动员疲劳必须在严格的医务监督下进行，以免造成不良后果。

生物学方法　保证与运动负荷相适应的营养供应方法。散手运动员的营养除要保证糖、脂肪、蛋白质等能源物质供应外，还要注意补充适量的维生素和矿物质。维生素不仅为人体正常代谢和生理机能所必需，还直接影响人体运动能力。矿物质在人体代谢过程和机体活动中起着重要作用，当天气过热出汗太多时，要特别注意额外补充矿物盐。

心理学方法　包括放松练习、呼吸调整、催眠暗示和心理调节等。①放松练习法。选择一个较安静的地方，采用仰卧姿势，身体舒展伸直，两臂自然置于体侧，从头到脚完全放松。每次放松时间不少于10分钟，可在训练后进行。②呼吸调整法。做法是：吸气——憋气——呼气（10次）；自然呼吸；注意身体放松的感觉；默念导引暗语（如“我的身体完全放松

了")等;仔细听呼吸声音;吸气——憋气——呼气(10次);放松休息一分钟。③催眠暗示和催眠休息法。通过教练发出的一定套语或自我默念套语,使运动员进入放松或睡眠状态。催眠暗示和催眠休息是恢复机体工作能力、消除疲劳的重要方法,可在短时间内消除疲劳或过度紧张状态,使机体得到充分恢复。这种方法与一般休息法相比,机体恢复快得多。研究证明,采用这种方法,运动能力指标的提高也明显优于一般休息法。④通过自我心理调节也可加快疲劳的消除速度。另外,良好的生活环境,丰富多彩的业余生活,教练员与运动员之间友好的气氛和良好的人际关系,也都属于心理学的恢复手段。

气功方法 传统气功方法很多,如松静功、导引功等。练习这些气功,通过周身气息的调节运行,可达到放松肢体和消除疲劳的目的。 (*赵光圣*)

太极推手训练 武术格斗项目训练之一。太极推手运动不同于其他格斗项目,其主要特点是两人的上肢始终保持接触,运用"掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠"八法,在太极推手竞赛规则允许的条件下,使对方失去平衡,出界而得分取胜。它是一种技术性很强的运动项目。

太极推手训练的阶段

熟习方法和打基础阶段 进行太极推手训练首先应从基础入手,掌握太极拳架,从定步单推手开始,循序渐进地掌握推手方法,在不断的练习中,体会动作的运动轨迹和内在的劲力变化,逐步发展用手臂肌肤来感知对方各种劲路变化的能力——"听劲"(主要听准对方来劲的3个要素变化情况:劲的方向和线路,着力点,劲的大小、刚柔虚实),为下一阶段的引化、发劲打基础。这一阶段还需运用各种手段来发展力量、速度、柔韧、灵敏、协调等身体素质,尤其是通过太极的各种桩功练习来发展下肢的稳固能力和上肢的掤力,以及采用太极大杆练习来提高肢体的各种劲力和爆发力。桩功练习法、太极大杆练习法等是推手基础训练的常选方法。

学习招法和提高阶段 在上一阶段的基础上,进一步掌握太极推手的各种技法,做到沾连粘随,不丢不顶,熟练掌握各种劲路的引进入空。通过喂招、喂劲训练,熟练掌握引、化、发3种劲,从而在"听劲"的基础上,上升到"懂劲"(即身手感觉灵敏,明了对方劲之动静变化,懂得运用太极拳技击及劲在运动中的虚实变化规律)阶段。在学习掌握太极推手各种招法的同时,还应针对运动员的个人需要进一步发展专项身体素质,以求提高其竞技能力。

积累经验和发挥所长阶段 在前两个阶段的基础上,总结并发展个人所长,形成有效的攻击招术,在不断的攻防实战和竞技比赛中提高技术水平,积累经验。这一阶段还要进行相关的战术训练和心理训练,以提高总体竞技能力。

太极推手训练的组织形式

集体训练 多用于基本技术及动作的学习。

分组训练 是集体训练的调节和深化。即根据任务把人员分成若干组,进行技术消化。

配对训练 即把二人配成一对进行训练。这是推手训练的主要组织形式,主要用于技术招法的训练。可按技术水平、体重级别进行配对,也可根据训练需要进行配对。

个别训练 为使运动员正确掌握推手技术,可由教练陪运动员单独练习,在练习中纠正错误,讲解技术要点;也可由技术水平高的运动员陪技术水平低的运动员进行训练;还可由两名运动员配对练习,一方喂招配合,另一方不断地使用同一招法进攻或防守,从中体会动作,形成条件反射。个别训练是提高太极推手技术水平的有效手段。

个人训练 运动员根据教练布置的训练任务,独自进行技术动作的训练以及身体素质的训练。个人训练可借助于镜子或其他辅助器械进行。 (*戴有祥*)

武术运动员选材 随着武术运动的发展及竞技水平的不断提高,挑选具有从事武术专项运动特殊才能的运动员,培养其成为高水平武术运动员,日益显得重要。通过科学的选材,可以提高武术人材培养的速度和效益,提高运动员成材的成功率。武术运动员的选材,是根据武术运动项目的特点,以科学的测试和试训方法,从众多的少儿中准确地选拔出先、后天条件较优的运动人材。它是建立在多学科综合应用基础上的一个复杂过程,需要通过科学的方法对人体的形态、机能、身体素质、心理素质、智力水平、专项技术水平,尤其是基本技术进行测试,并通过综合评定最后完成。在选材过程中,应注意科学性,尽量避免经验选材的不准确性,以减少运动员的淘汰率。

套路运动员选材 武术套路运动,要求运动员具有熟练的技术水平、全面的身体素质、良好的心理品质及出色的表现能力。要成为优秀运动员,更需要在身体形态、身体素质、身体机能和心理因素等方面达到较好的条件,具有良好的可塑性和训练价值。

身体形态 身体形态指的是人的骨骼长度比例。根据武术套路演练的技巧性和表演性的需要,武术运动员在外形、身高及身体比例方面都有某些特殊的要求。

①外形。主要靠教练员目测,选材时要注意五官端正,眼睛有神,身体匀称,颈部略长,溜肩体型,脊柱要有正常的生理弯曲度,两腿要直,骨盆较窄,臂部上翘,膝、踝、肘、腕关节围度较小且灵活,跟腱长而有力,足弓弯度较大。

②身高。武术套路运动动作重心较低,中等身高的人稳定性相对强些。可采用以下两种方法预测身高:

a. 从骨龄的发育预测身高。常用公式是:

预测身高 = 拍片时实测身高 ÷ 最后身高百分比 × 100。

b. 从足长预测最终身高。预测公式是:成年时身高(米) = 足长(厘米) ÷ ZK。其中 Z 男 = 14.6,女 = 14.4;K 为实足年龄。

c. 身体比例。套路运动员的身体比例应是四肢匀称,但特别重视下肢与上肢的比例。下肢过短,将影响动作的步法、步型和造型。下肢过长,虽身材美,但完成屈伸性和扫转性动作时较吃力,影响动作的速度与灵巧性。上肢要长,否则动作幅度小,难以达到舒展大方、大开大合、放长击远的效果。一般两臂长短的要求量是,两臂侧平举时两手中指间的距离等于身高。

身体素质 武术套路运动员的身体素质是充分发挥技术的重要保证,因此对其要求是全面的。在弹跳力、爆发力和相对力量,胸、腰、肩、髋、踝的柔韧性以及肢体的协调性、灵敏性上,要求都比较高。曾有人根据研究和多项测试,取得了数据,将 30 米、40 米跑和立定跳远作为衡量身体素质的基本指标。

柔韧性在武术套路演练中表现得极为突出。上肢的托臂、绕环、大开大合,下肢的正踢、侧踹、后撩腿,还有下蹲的弓、马、虚、仆及各种静止的平衡动作,都需要有较高的柔韧素质。

测试方法如下:①胸腰。在测试者扶持下,受试者的腰后伸成"桥"形,手指尖离脚距离近者为好。还可以让受试者做腰部环绕动作,观察其柔韧性。②肩关节。受试者两臂侧平举后振,或双手五指交叉直臂上举后振,测试者一手握其双手后拉,另一手推其颈背部;还可以让受试者双手握竿转肩,两臂伸直,量双手虎口间的距离,以评定柔韧性。③髋关节。让受试者做横叉,观察其展开度;或让其直立做前、后撩腿,观察其活动幅度;也可让受试者扶把站立,测试者向前、侧、后依次搬压其双腿,观察其柔韧性。④踝关节。让受试者双手抱头,并脚全蹲,以不起踵、上体垂直、臀离足根近者为好;或用一手握住受试者的踝关节,另一手握其足掌,做屈、伸和内、外放松动作,活动幅度大而松者为好。

灵敏性是运动员运动技能的集中表现,与反应及协调性紧密相关。

测试方法有:①背向给信号,让受试者做

转身跑,观察其反应。②教一些简单的舞蹈或武术组合,要求受试者模仿完成,观察其协调性和模仿能力。③10秒钟立卧撑次数。动作顺序为"直立→蹲撑→俯撑→还原成蹲撑→还原直立"。一般5次/10秒以上为佳。

身体机能 身体机能是指人体各器官、系统的机能状况。它是运动能力的基础,也是提高运动水平的重要因素。

①心血管系统功能的测试方法。安静时测试:一般安静时的脉搏次数(8~10岁的儿童)每分钟在80~90次左右为佳,要搏动清晰有力、节律均匀。安静时血压与同龄儿童少年相比,舒张压偏低为好。运动负荷测试方法:令受试者原地快跑15秒钟,测定负荷后脉搏、血压变化与恢复时间,心脉搏和血压(收缩压)都上升(适度),舒张压下降,脉搏在3~5分钟内恢复到运动前水平为好。机能差者,其恢复时间相对较长。

②呼吸系统功能侧试方法。呼吸运动与武术动作密切配合,是武术运动的重要特点之一。如做踢腿、冲拳、下蹲等动作,大都同时进行呼气;做屈体、回收等动作,则大都同时吸气。此外,在套路练习中,随着动作的演变,呼吸的提、托、聚、沉也要相应转换。因此,选材时应以肺活量和呼吸差较大者以及肺活量指数大者为好。

肺活量指数=肺活量(毫升)÷体重(千克)。

③前庭分析器功能测试方法及评定标准。武术套路里有窜蹦跳跃、高低起伏、跌扑滚翻、动静结合、旋转平衡的动作,所以要求运动员前庭器官的稳定性特别好。具体测试方法及评定标准如下:

a.让受试者直立,以每两秒钟转一圈的速度旋转10圈以后,立即停止目视前方。评定标准:观察受试者眼震,即眼球有规律的颤动,如持续时间在15种钞钟以内为正常。功能不好的少儿,旋转后站立不稳,眼肌不能随意放松和收缩,并伴有眩晕。

b.单腿站立平衡试验。受试者赤足,一腿站立,另一腿屈膝,足跟触及站立腿部,两臂前平举,闭目。评定标准:平衡能保持10秒钟,身体不歪斜者为良好;出现身体歪斜为及格;平衡保持不到10秒则为不及格。

通过测试和体格检查,可以帮助判断少年儿童的机体潜在能力,使选材工作更为科学。

心理因素 选材时,对少儿的心理因素应给予足够的重视。心理素质低,在赛场上往往发挥不出真正的技术水平。因此,要挑选那些性格开朗,活泼大方,神经系统活动过程均衡,转换快,接受能力强,自信心足,而且喜欢竞争,善于表现,自控能力强及意志品质顽强的对象。具体选材办法如下:①可通过学校老师、家长和同学进行了解,或采用问卷法调查,也可通过活动性游戏来观察,还可通过办试训班的形式进行观察分析。②可用《80.8神经类型测试表》(该表适用于幼儿园大班以上年龄者),根据武术运动的特点,选择具有灵活型或稳定型两种神经类型的儿童。灵活型的特点是反应快而准确,活泼,思维敏捷,接受能力强,富有创造性,具有强而稳定的工作能力;稳定型的特点是反应较灵活性慢,细心,踏实,肯钻研,思维准确,具有长时间稳定的工作能力。③适当做些智商测试,得分至少在90分以上。其公式如下:

智商=智力年龄÷实足年龄×100。

遗传因素 遗传对身体形态、生理机能、运动素质等方面影响较大。有关研究指出,身体形态中的身高遗传占92%,生理机能遗传中血红蛋白占100%,最大心率占85%,最大吸氧量占93.60%,运动速度占78%。前苏联尼基亚克教授认为:"天生的素质在幼年时表现最为明显,随着年龄的增长,这些素质如不发展,其表现就会逐渐减弱。如将天生特征用于运动实践,它们就会逐渐居于优势。"所以,选材时要把人体各种有利的遗传因素充分挖掘出来,使其为武术训练服务。另外,选材时,必须了解喜爱武术运动的学生父母的体质和体型,以及是否有过运动史和体育爱好。国外有关报道说:人的手指前端的纹路数目与其体

育能力有直接关系，指端纹路越少，越能适合从事体育活动。儿童10岁之后，便能从指纹中显示出体育天赋。实践证明，体质和先天条件好的少儿，在以后训练中能承受较大的运动负荷；还可以较早地发现从体质到素质各方面的规律性，使之达到预期的效果。

散手运动员选材

选材年龄　根据近年来统计结果分析，散手运动员取得最好名次的年龄段为20~25周岁；而散手运动员从开始训练到出成绩，约经过3~5年。所以散手运动员选材一般从14~16岁开始。

身体形态　散手运动员是按体重分级别进行比赛的，所以不能单从某个形态特征进行选材，而应从体型上考虑。体型一般分为内型(内胚叶)中型(中胚叶)、外型(外胚叶)3类。体形中型的人身体宽而结实，呈倒三角型，肌肉发达，脂肪少，骨骼大，身体各部分长度、宽度、围度都比较适中。这种类型的人有很大发展潜力。在选材中最好选择中型体型的人。另外，也可考虑四肢较长的人。

生理机能　人的一切正常生理机能都是有遗传的，同时又都是有变异的，如血型、指纹、血红蛋白、红白肌纤维比例等就强烈地表现出遗传特征。其他如最高心率、血乳酸系统、最大吸氧量、ATP、ADP、CP、磷酸盐等也主要受遗传的影响。

良好的心血管系统是散手运动员必须具备的先决条件。另外，神经类型也是选材应考虑的因素。研究表明，散手运动员神经类型大致活泼型较多，其次为安静型和兴奋型，少量为抑制型。

身体素质　指人体在完成动作过程中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等机能能力。它是提高基本运动能力、运动技术、运动技能的基础，对选材具有重要意义。

在选材中，一般是通过少儿身体素质的现有水平，以及其身体的发育程度来预测其身体素质的未来水平。选材时应该挑选起点水平高、身体发育程度小、发展潜力大的对象。散手运动员对灵敏性、爆发力和耐力要求较高，选材时应对这些方面有所侧重。

心理素质　从现代运动心理学出发，散手运动员心理选材涉及的内容主要有感知觉、情感与意志、气质与性格、智力水平等。

①感知觉。散手运动的专门化知觉是“距离感”，即空间距离知觉或深度知觉。它不仅包括对自身与对方之间距离的判断、识别，还包括对自身动作之间及活动范围的认识。这主要是靠双眼的视觉、动觉和大脑皮层相应中枢的协调活动，在充分发展差别感受性的基础上产生的。高水平选手避拳锋往往只有几毫米的距离，这时对方的空档暴露无遗，由攻击者瞬间变为被动的挨打者。精细和敏锐的距离感是散手的技术、战术中最重要的心理学基础之一。常用的心理测试方法有时空知觉判断、距离估计误差和深度知觉等。

②情感与意志。昂扬的斗志，振奋的情绪，可以提高运动员的反应速度、知觉的敏锐性、战术思维的敏捷和有效性，从而使身体发挥出巨大潜力。相反，恐惧、过分激动和冷漠等消极情绪，会使运动员注意力涣散，反应速度下降，距离感消失，战术思维贫乏。所以，情感波动很大或缺乏控制情感能力的运动员，很难在大赛中发挥技术、战术水平。坚强的意志品质是散手运动员必不可少的心理素质。散手是一项对抗性很强的项目，经常出现伤病和肌肉酸胀现象，在比赛最艰苦的时刻就更需要坚强的意志。散手运动员必须具备的意志品质是主动性、独立性、勇敢性、果断性。以上心理品质可以采用问卷调查和试训观察的方法进行测试。

③气质与性格。指对周围客观现实的稳定态度及其相应的习惯行为方式。尽管气质在长期训练中可以得到改造，但它毕竟有先天性、稳定性的特点，是心理选材应考虑的因素。

a. 胆汁质的人兴奋性高，反应快，爆发力强，但容易冲动。若注意因势利导，这种人有可能成为高水平的运动员。

b. 多血质的人反应快，思维敏捷，在多变

的任务面前表现出较强的体力和各种技术、战术能力；但往往过于自信，注意力易分散，坚持性较差。这种类型的人也比较适合于散手运动。

c. 粘液型的人反应较慢，思维较迟钝，预测不及时、不准确。这种类型的人一般不适于练散手。

d. 仰郁型的人在散手运动员中，尤其是高水平运动员中不多见。这种类型的人一般也不适于从事散手运动。

一般采用气质问卷量表和个性测试量表进行测试，结合试训中的个人行为表现进行综合评价。

④智力水平。智力是指合理运用所掌握的知识解决问题的能力。评价散手运动员的智力，除要测量运动员的智商外，还要从遗传影响和环境影响两方面对所选对象加以全面分析，特别要观察其在训练、竞赛中的智力表现和在训练中对难新技术的掌握能力，以及在比赛中的快速应变能力。

（戴有祥　姜传银　刘同为）

武术科学研究　运用各种科学研究方法发现、认识武术的规律，整理和创造武术知识的反复探索工作。

中国古代武术研究　战国时期的哲学家庄子在其著作《庄子·说剑篇》中有一句“示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”的话，这是在积累了无数剑客生死搏刺经验的基础上，抽象、概括、总结而成的直接与武术有关的理论。这一理论反映了当时人们对“十步杀一人，千里不留行”的击剑诀窍的深刻认识。在《庄子·人间世》中，他还总结了当时相搏中另一种取胜之道，提出与“执技论力”（《礼记》）、“以力相高”（《谷梁传》）不同的观点：“以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧。”这一理论运用了阴阳学说，首开以哲学解释拳理之先河。

东汉史学家、文学家班固著《汉书》中考证了各种学术流派的源流，记录了存世的书籍，写出较系统的图书目录学专著《艺文志》。其中载有《剑道》38篇，《手搏》6篇，以及许多有关射法、弋法的书目。遗憾的是历史没有将这些书籍留存下来。《汉书·艺文志》中所整理的书目证明，汉代和汉以前的确有过许多武术理论著述。在其他著作中见诸文字的武术理论，还可以查到一些较具体的资料，如出自东汉作者赵晔笔下的《吴越春秋》，就载有越女的“手战之道”及要离的“剑论”，这些剑术理论和庄子的理论具有异曲同工之妙，“后发先至”始终是这些科学总结的共同认识。“越女之学”不仅在理论上得到总结，东汉王充著《论衡》中还给予了高度评价，说明越女的理论经受过实践的验证。《吴越春秋》还载有陈音答越王勾践的“射之道”。不过这些资料仅局限于剑理与射法的阐发。

西晋时期，人们已经把武术总结成口诀、要术、秘法进行传授。在殷周的武术象形字、文字画，汉代大量画像石的基础上，南朝梁时产生“谱”的各种要素基本形成。于是出现了简文帝萧纲所撰的《马槊谱序》，对马上用槊技术做了“搜采抑扬，斟酌繁简”的整理工作（《古今图书集成·戈矛部·马槊谱序》）。这个时期不仅有了《马槊谱》，还有《马射谱》，并总结出《骑马都格》（“格”的形式--直沿用到宋代）。宋代的“教法格”配有图像和口诀，字在千言以上，是专供军队士兵习武用的理论教材（《宋史·兵志》）。唐代王琚著《射经》中采用歌诀的方法总结射的经验。歌诀和图像、口诀、要术、秘法一样，为明、清乃至近代武术图谱所采纳。可见，无论是“谱”还是“格”，都是由各种方法综合而成的，是从视觉、听觉、形象思维等多角度整理归纳的结晶。

明清时期，武术研究在对武术诸拳种、器械实践经验分析整理的基础上，有所创造，成果逐渐增多。戚继光著《纪效新书》中对民间十几种拳术作了分析，“择其拳之善者三十二势”，又吸取了“山东李半天之腿、鹰爪王之拿、千跌张之跌、张伯敬之打”等一技之长，作了图文并茂的注述，附之以口诀，创编出《拳经三十

二势》。后来,戚继光又根据抗倭战争的需要,经过潜心研究,创造了"鸳鸯阵"。戚继光在借鉴杨家枪的同时,以其丰富的实战经验和深入钻研,解决了杨家枪的不足之处。于是他在著作中提出了长兵短用之说:"其短用法须手步俱要合一,一发不中,缓则用步法退出,急则用手法缩出枪杆,彼器不得交在我枪身内,彼自不敢轻进,我手中枪就退至一尺余,尚可戳人,与短兵功用同矣。"(《纪效新书·长兵短用说篇第十》)长兵短用说是枪术理论的一个发展,具有创造性,并在"鸳鸯阵"的实战中得到检验。同时代的俞大猷著《剑经》中总结出用棍"阴阳要转,两手要直;前脚要曲,后脚要直","刚在他力前,柔乘他力后,彼忙我静待,知拍任君斗",乘彼"旧力略过,新力未生"之机而击之等理论。《手臂录》是清初吴殳的一部以精解枪法为主的经典之作。吴殳除了继承业师的石家枪,还学习过马家枪、杨家枪、沙家枪和峨嵋枪,对其业师学过的少林枪法也有研究。《手臂录》中的枪法理论是他综合了石家枪的"一戳一革",少林枪的"驽、搭、圈、扎",程冲斗枪的"大封大劈借力刺"等各家枪法的特点,结合自己30年的枪术实践写成的,较之戚继光对杨家枪一门的研究更全面,可谓集枪法之大成。

明、清是太极拳、形意拳、八卦拳理论的形成和发展时期。易理中的太极、阴阳等范畴成了太极拳理论的内核,"阴阳之母"的对立统一辩证思想贯穿着人们对太极拳技术的各种理论分析,揭示了太极拳运动的规律。五行学说将五拳、五行、五脏、五官、五形等联系起来,形成了形意拳的基础理论。而运用八卦生化规律创立八卦掌,与八八六十四卦相应,变化出六十四路掌法,其理在众多拳种中最富有数学意义,这是古典哲学中的哲理、数理与拳理的交融。这个时期,武术科学研究的创造性工作的显著标志,是太极拳、形意拳、八卦掌理论移植了中国古典哲学的精华,初步构建起这些拳种的理论知识体系。

民国时期武术研究 1911年辛亥革命之后,随着西方体育思想的渗透和影响,武术研究中出现了中西杂交的倾向。1923年中华全国武术运动大会期间,有关方面对参加运动会的何玉山进行了一系列生理指标的测定,试图说明武术的生理学基础和健身作用。唐豪著《武术的研究》,也是从生理学、生物学等角度来说明武术的。徐致一著《太极拳浅说》(1931)从太极拳与心理学的关系、太极拳与力学的关系等方面作了探讨。这些研究揭开了近代武术科研与西方体育科学相结合的序幕,改变了历来仅以中国传统文化解释武术的做法。这一时期还出现了以考证为特点的科学研究工作。唐豪著《少林武当考》(1930)是武术史学上具有相当影响的成果之一。唐豪又著《中国武艺图籍考》(1940),这是一部有20个类目的武术史文献学著作,很有参考价值。此外,他还相继发表过《少林拳术秘诀考证》和《少林宗法图说考证》等。徐哲东也做了许多考辩工作,他的《国技论略》、《太极拳谱辨伪》和《太极拳考信录》以史实为依据,论理清晰,发前人之未发。上述研究和著作为以后的武术科研工作打下了基础。

1949年以后的武术科学研究 中华人民共和国成立后,党和国家加强了对武术这宗优秀民族文化遗产的研究工作。1954年,国家体委设立专门机构,由唐豪等人负责整理研究体育史料,包括武术史料,并出版了10余期《中国体育史研究资料》,其中《旧体育史上附会的达摩》一文就发表在这个刊物上。随着研究面的扩大,唐豪不仅考证少林拳,而且涉足太极拳领域。他的带有考证性和资料性的研究论文《太极拳的发展及其源流》,发表于1958年人民体育出版社出版的《武术运动论文集》。在这本论文集中,还收入了王义润与前苏联的伊·彼·柏钦柯合写的题为《武术对人体的影响》的论文。他们对1956年在北京举行的全国12个单位武术表演大会的参赛运动员作了一次生理测定,研究了100名运动员的血液循环、呼吸器官的机能状态、平衡器官(前庭分析器)的稳定性和动作的反应速度。结果表明,武术

运动对人体的健康有着良好的影响。1961年出版的体育学院本科讲义《武术》下册有关太极拳一节，运用生理学的科学知识探讨太极拳运动对人体的神经系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统和新陈代谢的影响，进行了较全面的分析和论述，得出的结论是："太极拳是一种合乎生理要求的健身运动，它对中枢神经系统起着良好的影响，加强了血液循环，减少体内淤血，改善了消化机能与新陈代谢的过程。从医学的观点上来看它既是一种很好的健身运动，又是老年人的保健体操与病患者的医疗体操。"该节还运用力学原理阐述了太极拳在技击上的力学根据，其基本要点是：①符合于力的作用时间和速度变化的规律；②符合于物体惯性的规律；③符合于合力的原理；④符合于力偶原理；⑤符合于物体平衡的原理。在1978年的体育系通用教材《武术》第一册第二章"武术技术分析"中，运用生物力学和解剖学原理，采用高速摄影机拍摄的技术动作图象作说明，深入分析了长拳典型动作的技术，如对旋风脚的技术分析等。该章根据武术的特点深刻地指出："武术'内外合一'的说法，是符合矛盾的对立统一规律的。""研究武术技术，解决'内外合一'的矛盾，应以生物力学、解剖学、生理学和生物化学为依据。因为人是有生命活动的统一整体。在分析武术中任何技术动作时，不能只注意肌肉工作的机械力学原理，还应该从高级神经活动的支配作用以及呼吸的调节、劲力变化等来分析武术技术动作。"这标志着武术的科学研究已经不满足于仅运用一二个基础学科的知识来解决某个问题的做法，而是要运用多学科知识较全面地研究、认识武术。

进入80年代以后，中国培养的历届武术硕士研究生完成了一批具有较高质量的论文。其中有的论文采用生理生化指标血乳酸浓度和心率的测定方法，以及多指标回归分析等统计处理手段，综合评定不同地区、不同训练水平的运动员的训练状况。其主要结论是："长拳运动的能量代谢是以无氧代谢的乳酸能为主"，"赛后优秀运动员血乳酸浓度高而心率低"。有的运用医学、解剖学、统计学知识，对武术训练中运动损伤某些规律进行研究；有的从史学探讨的角度，对八卦掌、形意拳等拳种源流诸方面进行调查考证，并对武术通史或断代史进行研究。还有的运用生物力学的原理，采用灵敏度较高的传感器与高速摄影机同步进行遥测的方法，对长拳弓步冲拳的"动迅静定"技术特点进行描述、分析，并通过数学方法建立加速度模型，初步揭示了弓步冲拳动静变化的规律。该项研究采用的仪器具有先进性，在研究方法上开始运用统计处理方法和建立数学模型的尝试。继之，对散手运动的研究也采用了类似的研究方法。对武术中的腾空飞脚、侧空翻动作进行运动学分析，采用高速摄影机进行固定摄影，利用影片解析系统对影片数字化等等，较之80年代以前教科书上引用的研究成果也有显著的进步。随着运动心理学的发展，逐渐有了比较先进的测试仪器，为武术心理学研究提供了理论依据和科学探索的物质条件。采用多项心理测试指标的因素分析、综合分析、判别分析和建立选材模型，对优秀武术运动员认知过程和心理特征的研究课题也取得了一些成果。太极拳运动对中年妇女身体机能影响的研究，也得利于先进仪器的帮助。如通过超声心动图仪测试受试者安静时的超声心动图，通过气体分析仪测试受试者安静时的肺功能和气体代谢等。另外，采用电子血球计数仪测量红细胞、白细胞及其分类和血红蛋白、血糖、血乳酸等多项指标，研究武术运动对人体血液成分的影响；采用手纹判别的方法确立优秀武术运动员手纹的群体模式，进而建立武术运动员肤纹选材的计算机判别函数等等，无一不是利用现代科学知识和新科技成果所取得的。许多论文填补了武术科学研究的空白。这个时期武术科研最大的特点是采用先进的测试仪器和多种研究方法，尤其是统计处理的方法以及计算机建立的数学模型，使论文的价值和所揭示事物的规律的可信性有了显著提高。

全国各体育院校学报上的武术论文和各种武术刊物上发表的武术学术文章，是武术科研成果的重要组成部分。近十几年来，广泛采用先进的科技手段进行武术研究已成为不可逆转的趋势。如采用三维测力台对优秀武术运动员腾空摆莲动作进行测量，并通过计算和生物力学分析得出判定该动作质量的运动学和动力学的参考指标；采用激光多普勒血流计测定太极拳运动员局部血流量；采用生物组织血红蛋白和血氧饱和度测定仪测定太极拳运动员的血氧饱和度；采用分光光度计、高速离心机等测定太极拳运动过程中血乳酸和血糖浓度指标的变化等。在科研工作中，另一个特点是许多课题由武术专业人员与其他学科的专家、学者多人合作完成。例如，《腾空摆莲的生物力学分析》一文，就是医科大学、体育学院和武术队的教师及教练共同合作的成果；《武术、体操女运动员最大有氧工作能力的预测》、《陈式太极拳‘二起脚’的生物力学分析》等课题，是由运动生理学、运动解剖学、运动生物力学的专家协作完成的。社会科学领域的专家教授也积极参与了武术科学研究，《试论少林武术体系的形成》就是从事体育史研究的人士执笔的。此外，先后创刊的《武林》、《中华武术》、《武术健身》、《精武》、《少林与太极》、《武魂》、《武当》等众多的武术专业杂志上，不仅刊有科普性的武术知识，还在“探索与争鸣”、“学术园地”等栏目中发表了许多学术性较强的文章和较高质量的论文。有的从技术分析的角度进行探讨，有的从哲学或文化学的角度进行研究，有的从争鸣的角度辩论，有的从历史的角度考证。这些杂志对武术的学术研究、交流、宣传作出了积极的贡献。

伟大的生物学家C.R.达尔文曾经说过：“科学就是整理事实，以便从中得出普遍的规律或结论。”武术的挖掘整理工作就是“整理事实”的科学工作。

1983～1986年，在国家体委领导下，挖掘整理武术的工作在全国各地广泛开展，取得了丰硕的成果。各地许多老拳师响应国家的号召，积极主动地献拳经、拳谱，并编写了“上报拳械录”。后经调研考证和广泛征求意见，几经修改，出版了《中国武术拳械录》。此书重点介绍了各拳种的源流、拳理和特点，选录了71个拳种在其漫长的发展过程中形成的技术体系，其中包括1600余个拳、械、对练的拳谱，为全面了解、研究拳种创造了良好的条件，为武术的科学研究工作提供了丰富的资料。

伴随着武术运动的蓬勃发展、武术的科学研究工作越来越显得重要和迫切。1987年6月在北京成立的中国体育科学学会武术分会和其后各省成立的武术学会，为团结、组织广大专业和业余武术科学研究人员，为促进和繁荣武术科研事业，促进武术科技人才的成长和提高，发挥了重要作用。1987年国家体委武术研究院与人民体育出版社及《中华武术》杂志联合举办了首届全国武术学术研讨会。1988年武术研究院召开了第二届全国武术学术专题研讨会。1989年又召开了第三届全国武术论文报告会。1990年人民体育出版社出版了中国第一部武术科学论文专集《武术科学探秘》（由参加1987年和1989年全国武术学术研讨会的560余篇学术论文中，精选出106篇编辑而成）。该书集中反映了专业和业余武术科研工作者对武术开展多学科、多方位科研的成果，其中不少论文具有较高的学术水平，对认识和评价武术的社会价值及指导武术实践具有重要意义。1990年，为了探索武术文化的丰富内涵，使武术理论科学化、系统化，由《体育文史》、《中国体育》、《精武》、《武当》4个杂志社和北京体院出版社、甘肃省体育科研所联合主办了中国武术与传统文化学术讨论会，研究中国武术与传统文化的关系。会后，一批殚精竭虑之作很快汇集成《中国武术与传统文化》论文集。该书收入了中外专家、学者43篇学术论文。之后，中国武坛的学术研究气氛日益活跃，武术研究的成果和专著不断问世。《中国武术大辞典》、《中国武术史》、《武术学概论》等书的出版，对推动武术研究的系统化、科学化起到了积极作用。其间由中国武术协会审

定、人民体育出版社编辑的《中华武术文库》，将中华人民共和国成立之前历代有关武术的专著、人物、拳术、器械以及中华人民共和国成立之后挖掘整理的成果按属性分别编入"理论部"、"古籍部"、"人物部"、"拳械部"，近年来已按"部"、"类"、"册"的序列陆续出版。

由于武术是一门综合性学科、进行武术科学研究必然涉及社会科学、自然科学等许多学科的知识，这就需要多种学科、相关部门的合作配合、协作攻关。1989年被国家体委列为武术项目重点科研课题的《武当拳派源流》和《拳系和内容研究》，就是由体育学院科研部门和地方行政部门联合承办的，课题组成员由体院内外专家学者组成。将这种协作攻关的机制引进武术科研工作中，较之以往个体式的研究无疑是一大进步。这种协作机制在一些重大课题的研究中已经发挥了重要作用。例如，题为《对武术运动员负荷强度和耐力水平的研究》的论文，入选巴赛罗那的国际奥委会世界体育科学大会，引起国外体育学者们的关注。这篇论文不是几个人合作的"小兵团作战"，而是体院不同学科的几位教师在海军医学研究所、体工队武术队、体院武术队的大力配合与协作下，历时两年多的测试、研究才完成的。由于武术学科与其他多种相关学科的密切合作，进行"大兵团作战"，武术科学研究的优秀成果终于走上世界体育科学的讲坛，武术的优秀论文在国际性学术交流中受到了重视。在第一届世界武术锦标赛论文报告会上，中国有19篇论文参与交流，并被收入这次论文报告会的《论文选编》中。在第十一届亚运会科学大会上，中国武术界也有论文入选。在近年来召开的一些国际性学术研讨会上，中国也有一些武术论文入选或发表。武术科研工作出现了欣欣向荣的景象。

但是，近代以来的武术研究，人们尝试使用着伽利略、牛顿时代将事物分为各个局部细节加以分析的方法，运用单一学科的知识对武术进行分析研究的情况较为普遍。至今，多学科交叉、综合集成课题的研究仍是极少数，尚难以构成一个多层结构、纵横联系、动态发展的主体网络；而且大多数研究者还在因袭经典科学的方法论，所采用的方法有很大的局限性，尤其"构造论"的方法还在科研工作中占主导地位，其结果就是将精神与物质分裂成两部分。即使研究中产生了一些综合模型，其主要方法也是侧重于单一学科的"分析—综合"上，精神与物质还是联系不起来。因此，要真正揭示武术这项"内外合一"、"心身合一"的整体运动的奥秘，使武术科研普遍达到高层次、高水平、还有很长的路要走。

武术科研的内容和发展趋势 现代科学已经不满足于对事实或事物规律的探索，而是要在这种探索所获得的许多知识单元的基础上建立新学科，并由各种学科组成学科群，从而形成多层次的知识体系。目前武术科研的任务就在于建立新的武术知识体系。这个知识体系的内容包括两个方面，一方面是研究武术理论体系，另一方面是研究武术技术体系。武术理论体系包括武术传统理论、武术现代基础理论、武术史学理论、武术文化理论、武术教学理论、武术训练理论、武术竞赛理论、武术健身理论、武术经营管理理论等子系统。而这些子系统中又可分出若干层次更小的子系统，如武术训练理论是武术理论体系中的一个子系统，当它自成体系时，又可分出套路训练理论和格斗训练理论；格斗训练理论中则又有散手训练理论和太极推手训练理论等内容。武术技术体系有套路技术体系和格斗技术体系。套路技术体系又分竞赛套路体系和传统套路体系；而竞赛套路和传统套路两个体系又各包含基本功、基本动作技术、组合动作技术、拳术套路技术、器械套路技术、对练套路技术等。格斗技术体系中则有散手技术体系、太极推手技术体系等，再细分又可分出相关的一系列内容。上述的武术知识体系正是武术科研需要进一步探索或深入研究的主要内容。

在有计划、有步骤地进行上述研究的同时，我们应该对科学发展中形成的交叉学科、横断学科予以充分关注。现代武术科学研究需

要许多相关学科的共同合作，武术科研工作者应该更好地利用和加强与相关各学科之间的横向联系，扩大交叉领域的开拓，在深化研究的过程中实行新的综合，创造新的知识。

武术科学研究要重视解决精神与物质统一的问题。亚原子世界的探索否定了把世界分解成隔离的独立存在的部分的经典概念，把人们引向整体不可分割的新观念。这种整体性认识认为，作为认识主体的研究者同时是宇宙整体的一个组成部分，研究者观察到的现象应理解为对象与研究者相互作用的结果。基于这种新的认识，在进行研究工作时应该抛弃世界可以"坐落在外"的概念，既要充当研究者，又要做参与者。研究者置身于所观察的事物之中，是整合一体的，这样考虑问题就不会有精神与物质分裂之嫌。

当我们重新审视现代科学的认识论和方法论时，就会清楚地看到：现代科学敏于事物具体规律和具体细节的探求，但对于整体的把握往往失之偏颇。而当我们受到新科学思潮的影响和启发，带着更新观念的眼光吸收中国古典整体观中"精神作为人的生命整体的一部分而纳人自然整体之中，物质与精神是浑然一体不可分割"的精华时，也可以看到这种东方文化思想的负面：虽然明于总体，明于关系的协调，但暗于细节，不够具体，不够精确，具有先天的模糊性。因此，我们不妨根据亚原子探索中发现的原理——粒子和波仅仅是对同一实体的两种互补的描述，每一种描述都只是部分正确，且只适用于一定范围——将现代科学的认识论与中国古典整体观结合在一起，这将有助于推动武术科研的前进步伐。只有这样，武术的科学研究才有可能以较快的速度步出初级阶段，与科学革命的新思潮接轨，进一步攀登新的台阶。（郭志禹）

武术竞赛 有计划、有组织的武术竞技活动。现有武术套路和武术散手两大类竞赛。通过竞赛可推动群众性武术运动的开展，提高武术运动的技术水平。

武术竞赛沿革 武术竞赛可追溯到商周时代。据《礼记·王制》载："凡执技论力，适四方，臝股肱、决射御。《谷梁传》也有秦㢈文与梁纥"以力相高"的记载。表明那时已有徒手搏斗的比赛形式。搏斗的方法虽偏重于较力，却也是执技而较。因此可以说当时武术徒手搏斗的竞赛形式已具雏型。到了春秋战国时期，为提高军队的战斗力，采用"角试"的办法选士。《管子·七法》记载齐国通过制定法律来选拔"有拳勇股肱之力、筋骨秀出于众者"进行训练，并称"春秋角试……收天下之豪杰，有天下骏雄"，因此魏国有"武卒"，秦国有"锐士"，"齐人隆技击"，吴越之士精"手战之道"。"角试"表明当时已出现有组织、有目的的搏斗运动。到了秦、汉、三国时期，武术搏斗运动的竞赛形式更具有体育运动竞技的特点，且有体育艺术的观赏价值。《汉书·武帝本记》载："元封三年春，作角抵戏，三百里内皆来观。""元封六年夏，京师民观角抵戏于上林平乐馆。"张衡《西京赋》也有"临回望广场，程角抵之妙戏"等记载。此时的比赛已较正规。1975 年湖北省江陵县凤凰山秦墓中出土的一件木篦上，就绘有手搏比赛的场面：一人双手平伸作裁决状，似裁判；手搏双方，一方横拳击对方头，另一方弓步冲拳还击。画面上部还有一帷幕的飘带，表示比赛在台上帷幕后进行。宋、元时期武术搏斗运动竞赛从形式、内容与方法上有了较成型的规则。《武林旧事》、《元代杂剧》等记载，相扑手们每年都要参加比赛。比赛时筑台，唤作"露台"。上台比赛，唤作"露台争交"。在"露台争交"时，有唤作"部署"的充当裁判。裁判手持藤棒先念一段开场白"依古礼斗智相搏，习老郎捕腿拏腰，赛尧年风调雨顺，许人人赌赛争交。"然后扯开藤棒，相扑手比赛开始。比赛规定 3 个回合。比赛时不准"揪住短儿"、"拽起袴儿"，可以"拽直拳"、"使横拳"、"使脚剪"，拳打脚踢都行。比赛结束获胜者可获奖品。到了明清时期，对抗性的比武如手搏、摔跤、持械角斗等有所发展。角抵这时已称为摔跤，甚为流行。正规的比赛叫打擂台。比赛用的台叫"献

台”。裁判叫“布署”。规则中还有“不许暗算，先败下台为输”等规定。持械比赛还要把武器锋芒裹起来，或去掉枪头，各用毡片包裹，蘸了石灰，互相用枪杆厮挒，白点多者为输。比赛形式更接近于体育的要求。中华民国时期，武术比赛形式更有了进步。1928年10月28日，中央国术馆在南京举办第一届国术国考，参加者多是来自各省市选派人员及国术馆的教师和学生。散手竞赛采用单败淘汰制，比赛在长方形场地上进行，打法不讲流派，临时抽签进行，凡击中对方任何一部位得一点，三局两胜。1933年中央国术馆在南京举办第二届国术国考，散手竞赛以点到为止，凡用手或脚击中对方任何部位均得一点。1929年初由浙江省国术馆在杭州承办的国术游艺大会上，也进行了散手比赛。比赛者均着统一的灰色布短装，扎腰带，分为红白两色。擂台高1.3米、长20米，宽18.6米。被打倒者，或自视不能胜而认输者为负。决赛时，拳脚一律解放，踢击各部位均可。1934年在南京举行的第四届全国运动会上，散手以性别分组，按体重分级，并带有护具；头和裆部都是禁区，将对方击倒为胜一次，三局两胜，没有时间限制。1949年中华人民共和国成立后，1953年在天津举行的全国民族形式体育表演和竞赛大会上，仍设有散手、短兵竞赛项目。此后，搏斗运动的竞赛未予提倡。直至1979年国家体委发布《关于挖掘整理武术遗产的通知》后，才开始了散手对抗赛的试点工作。1989年国家体委颁布实施《武术散手竞赛规则》，开始举办全国武术散手擂台赛，从此武术搏斗运动的比赛被纳入全国正式体育比赛项目。

在搏斗运动形式开展竞赛的过程中，武术套路运动形式的竞赛也悄然而起。1923年由马良、唐豪、许禹生等联合发起在上海举办的中华全国武术运动会，是中国武术史上的第一次武术单项运动会。上海、北京、天津、江苏、山东等地20多个武术社团的选手进行了传统拳术，器械的单练与对练表演。次年在武昌举行的第三届全国运动会上，武术以武术操的形式列为表演项目。1928年首届国术国考中的预试为套路表演，并依据评分取得正试资格后再进行散手、摔跤与长、短兵等项目的正试。1933年第二届国术国考也设拳术、器械项目。1934年举行的第十八届华北运动会设武术表演赛，内容包括单练拳术、对练拳术、单练器械、对练器械4项，并进行分项比赛评奖。1935年在上海举行的第六届全国运动会上设有男子、女子国术锦标赛，评分标准包括姿势、动作、运动3项。这一竞赛规则虽简单且不具体，但揭示了对套路运动质量进行评定的基本要求——静态、动态、劲力等。1953年国家体委在天津举行了全国民族形式体育表演和竞赛大会。这次大会有154名武术选手表演了332个项目，揭开了中华人民共和国成立后的武术竞赛帷幕。此后，1956年在北京举行了全国十二单位武术评奖大会；1957年又举行了全国武术评奖观摩交流大会。在连续几年的武术评奖竞赛中，虽然没有正式的竞赛规则，但也拟定了一些规定作为评判的依据。因为当时的竞赛属表演赛性质，这些内容粗糙、简单的规定还不能视为竞赛规则。

随着全国性的表演、评奖、观摩活动的频繁开展，各拳种间的套路内容、技术动作、演练风格等均得到了广泛的交流，使武术长拳类繁多的拳、械套路内容及技术标准、动作规格等方面逐渐趋于规范化，创造了同项目进行竞赛的条件。另一方面，运动员创编的武术套路的质量、技术难度、运动强度等都超过了传统套路，从而为一大批青少年武术运动员创造了最大限度发挥个人在体格、体能、心理与运动能力等方面的潜力，为获得优异成绩而进行竞技的条件。这时的表演、评奖、观摩活动已不适应武术发展的形势，因为武术需要一种按正式规则进行武术竞赛的活动。

1958年国家体委组织部分专家，研究确定武术比赛的套路内容、动作数量以及完成套路的时间、动作技术的标准等，同时参考竞技体操的规则制订了评分法，于同年在北京举行的全国武术比赛中试用。第一部《武术规则》经

国家体委审定后，于1959年7月正式颁发，并在同年举行的第一届全国运动会上实行。

这一规则的制定，使武术套路运动正式成为一个竞技项目，因为它加强了武术的竞赛性，使运动员能充分发挥运动水平，并为获得优异成绩而进行系统、科学的艰苦训练。该规则调动了广大运动员和教练员创编套路和革新技术的积极性，使武术技术逐步趋于质量高、难度大、形象美，同时将中国武术比赛的形式、内容、方法加以确定，将繁杂的拳、械的技术标准加以统一，作为竞技武术的新体系而被武术界所确认。

尔后，每年的全国武术比赛中均采用此《武术规则》，直至1965年。武术的竞赛形式从表演赛进入了正式比赛，大大地促进了武术运动技术的发展，造就了一大批优秀武术运动员。1966年开始的“文化大革命”运动，使包括武术在内的各项体育比赛被迫停止。

1972年在济南举行了全国武术比赛，从而恢复了已停顿几年的武术套路比赛。1973年，对1959年开始实施的《武术规则》进行了修改，去掉了原第二十一条“各项动作的错误分类”，增加了“各项动作的评分标准”一条，对长拳和长、短器械的评分标准作了具体规定，并给予一定的分值，新规则鼓励创新难度动作，于是出现了武术的侧空翻劈叉、旋子转体等高难动作。1979年再次修改《武术规则》增设了竞赛项目，共列有11项，将原来作为表演项目的其他拳术、其他器械和对练也列为竞赛项目，还增加了集体项目。新的规则提高了动作规格的分值。增加“其他错误的扣分标准”一条，将原来的第八条至第十二条归为一类。另外又增加了其他方面的扣分标准，特别是对助跑性的翻腾、跳跃动作的助跑步数及出现的次数，跳跃、跌扑、滚翻及限制性的动作次数作了具体规定，并划分了扣分标准。新的规则在“长拳主要的动作组别及要求”中增加了“限制的动作”一条，将前手翻、后手翻、头翻、头手翻、虎跳、踺子、旋子转体、腾空前翻、腾空后翻、腾空竖叉跃步、腾空剪腿、侧空翻、侧空翻转体、单腿向前翻身、助跑性翻腾跳跃列为限制的动作。1984年与1991年，经两度对该规则略加修改与补充后，重新颁行。如在第十一条中增加了“形意拳、八卦拳、通臂拳、劈挂拳的评分标准”和第二十条“其他规定”等。虽然规则多次修改，但竞赛的形式不变。随着武术挖掘整理工作的开展，1979年在南宁举行了全国武术观摩交流大会。继之，又新增了“全国少年武士杯赛”、“全国太极拳、剑赛”等全国性的比赛活动，使武术的普及与提高有机地结合起来，培养了后备力量，促进了各层次习武者技术水平的提高以及各拳种的发扬光大。1985年制定了《武术运动员技术等级标准》，1990年《太极拳·剑规则》问世。

1979年起，散手对抗赛、短兵、太极拳推手等对抗性项目竞赛开始试点。散手比赛经10年试点，1989年国家体委颁布并批准实施《武术散手竞赛规则》，正式确定散手为竞赛项目，并在江西宜春举办了首届全国武术散手擂台赛。1990年正式颁行散手运动员等级制。1994年全国太极拳、剑、推手赛被正式列为全国武术锦标赛项目，同年国家体委发布施行《武术太极推手竞赛规则》。

在国内武术竞赛活动蓬勃开展的同时，武术也步入了国际体坛。1985年在西安举行了第一届国际武术邀请赛，有14个国家和地区的89名运动员参加了9个项目比赛。在此影响下，1985年11月欧洲8个国家成立了欧洲武术联合会，并举行了欧洲武术锦标赛。为了进一步推动国际武术运动的发展，1986年11月在天津举办了“天津日报杯”第二届国际武术邀请赛，有20个国家和地区的145名运动员参加比赛，8个国家和地区的代表参加观摩。1987年在日本举行了第一届亚洲武术锦标赛，11个国家和地区的89名运动员参加了比赛和表演，中国、日本、新加坡、香港的运动员分别获得全能和单项冠军，技术水平有了明显提高。第一批外国裁判员参加了此届比赛的裁判工作。1988年4月，日本太极拳联盟组织日本数百名太极拳爱好者到北京参加中日太

极拳比赛交流大会。同年,中国武协在杭州和深圳两地举办了"1988年中国国际武术节"。在这次武术节上,除套路比赛外,还举行了国际武术散手擂台邀请赛,使中国武术散手正式步入国际武坛。1990年在北京举行的第十一届亚运会上,武术被列为亚运会正式比赛项目。1991年在北京举行的第一届世界武术锦标赛上,设套路比赛与散手表演赛。1993年在上海举行的第一届东亚运动会上,武术也被列为正式竞赛项目。目前,世界上已有70多个国家和地区加入了国际武术联合会。国际武术联合会已确定每两年举行一次世界武术锦标赛。至此,武术不仅在国内,而且在国际上也成为一个正式的体育竞赛项目。

武术竞赛特点　武术竞赛具有多类别、多内容、多方法的特点。

竞赛类别多　由于武术运动本身具有搏斗运动与套路运动两种形式,因而构成了对抗性与对比性不同类别的竞赛形式。散手、推手等属对抗性的竞赛项目,拳术套路、器械套路等属对比性的竞赛项目。这两种竞赛形式,在方法、内容诸方面均不相同。

竞赛内容多　武术对抗性的竞赛项目,目前主要开展的是散手和太极推手。套路竞赛仅全国团体、个人锦标赛的内容就有长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术等11项,而且还有规定竞赛项目和自选竞赛项目之分。全国少年武术锦标赛,全国太极拳、剑、推手锦标赛,全国武术演武大会等比赛中,比赛的内容也十分丰富。

竞赛方法多　有团体赛、个人赛。团体赛按男、女分组,采用升降级办法进行。每年甲级队赛区的比赛中,每队各单项积分最高的前5名队员的总分加本队集体项目的分数之和为总得分,凡排列居后的4个队,将降级参加下年度全国武术锦标赛套路团体赛乙级队赛区的比赛。而在乙级队赛区的比赛中,各队各单项积分最高的前5名运动员的总分加本队集体项目的分数之和列为前4名的队,则晋升为甲级队,参加下年度全国武术锦标赛套路团体赛甲级队赛区的比赛。个人赛中男、女分别录取名次,有单项名次,也有全能名次。全能名次以拳术、长器械、短器械、其他器械、其他拳术、对练6项的总成绩之和排列,得分高者列前。参加全国套路比赛时,不按年龄分组录取名次;但按年龄分成年组、少年组、儿童组,仅在套路的内容规定、完成套路的时间以及器械的规格上加以区别,评分标准不变。只有在甲级队赛区的比赛中取得单项前8名、全能前30名的运动员,以及在乙级队赛区的比赛中获得单项前4名、全能前6名的运动员,才有参加本年度个人赛的资格。在个人赛中,只有获得单项或全能名次,才能确定为当年运动员个人的运动成绩。除全国性团体赛、个人锦标赛外,全国少年武术锦标赛,全国太极拳、剑、推手锦标赛,全国武术演武大会等比赛中,比赛的方法又有所不同。

散手与太极推手按体重分级别,采用淘汰制或循环制,各级别分别录取名次。散手有团体赛与个人赛。团体赛按每个队各级别所得的名次分之和录取名次,得分高者列前。团体赛中,各级别获得前12名者,具有参加本年度个人赛的资格。只有在个人赛中获得名次,才能确定为当年该级别个人的成绩。

武术竞赛类别　武术竞赛有对抗性与对比性两种类别。对抗性的竞赛项目有散手、推手等,是以直接战胜对手为主要目标的竞赛形式。散手是两人采用踢、打、摔等方法来战胜对方。太极推手是两人使用掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠等手法,双方粘连黏随,不丢不顶,通过肌肉的感觉来判断对方的用劲,决定自己的技术和战术,根据规则规定来决定胜负。这种类型的竞赛虽是对抗性的,但也受到规则的制约,双方在一定的规则下进行斗智较力,充分发挥自己的技术和战术,有效地攻击对手,以争取胜利。竞赛分淘汰制和循环制两种方法,运动员按体重分成不同级别。裁判员按照规则来判定对方得分或失分,最后在规定的局数、时间内,按双方运动员所得分的多少来判断胜负。在双方得分相等的情况下,则根据运动员

犯规次数或体重等情况判定胜负。

对比性的竞赛项目有套路比赛，是以运动员个人演练套路的动作质量来评判胜负的竞赛形式。运动员按规定在赛场上充分地自我表现，最高质量地完成预先所编制的套路技术动作、以取得高分。裁判员则根据规则按照运动员在赛场上所表现出来的手型、步型、手法、步法、身法、腿法、跳跃、平衡和各种器械方法的规格，以及动作的劲力、力点，手、眼、身法、步及身械的协调，演练的精神、节奏、风格，编排套路的内容、结构和布局，采用减分制的方法给每个运动员进行评分。最后按各运动员所得分数确定名次。此种比赛尽管在规则的统一标准下进行评分，但客观上存在着对比性的判断过程。

武术竞赛内容　由于武术竞赛具有多类别、多方法的特点，因此决定了其竞赛内容极其丰富多彩。

套路竞赛　按规则规定有长拳、南拳、太极拳、刀术、剑术、枪术、棍术、其他拳术、其他器械、对练、集体项目等11项。其中其他拳术又分成4类：一类为形意、八卦、八极；二类为通臂、翻子、劈挂；三类为地躺、象形；四类为查、花、红、炮、华拳、少林拳等。其他器械分成3类：一类为单器械，有长穗剑、大刀、仆刀等；二类为双器械，有双刀、双剑、双钩、双戟、双圈等；三类为软器械，有九节鞭、三节棍、绳标等。对练包括徒手对练，器械对练、徒手与器械对练。集体项目有徒手的拳术、器械、徒手与器械。随着武术走向世界和武术的普及与提高，各种类型、级别的比赛在内容上均有不同的规定。

国际性武术竞赛　如世界武术锦标赛中男、女均设8个比赛项目。①三项全能：包括拳术一项（长拳、南拳、太极拳的竞赛套路任选），短器械一项（刀术、剑术的竞赛套路任选），长器械一项（枪术、棍术的竞赛套路任选）；②长拳竞赛套路；③南拳竞赛套路；④太极拳竞赛套路；⑤刀术竞赛套路；⑥剑术竞赛套路；⑦枪术竞赛套路；⑧棍术竞赛套路。

洲际性武术竞赛　如东亚运动会武术比赛和亚洲武术锦标赛，男女均设3个比赛项目。①三项全能：包括长拳竞赛套路一项，短器械一项（刀、剑的竞赛套路任选），长器械一项（枪、棍的竞赛套路任选）；②南拳竞赛套路；③太极拳竞赛套路。

全国性武术竞赛　①全国武术锦标赛套路团体比赛。分甲级队赛区、乙级队赛区，男、女队均设7个比赛项目：拳术一项（长拳、南拳、太极拳任选，其中南拳、太极拳为竞赛套路），短器械一项（刀、剑任选），长器械一项（枪、棍任选），其他拳术一项（在《规则》规定的第一类至第三类项目中任选），其他器械一项（在《规则》规定的3类项目中任选。自1992年开始增加了南刀、南棍和太极剑的竞赛套路），对练一项，集体项目一项（规定人数6人，内容为徒手攻防基本技术和攻防技能，时间3～4分钟，不许配乐）。

②全国武术锦标赛套路个人赛。男、女赛所设的6个比赛项目与团体赛项目中的前6项相同。

③全国少年“武士杯”武术比赛。少年乙组男、女赛均设有4个比赛项目：少年规定长拳一项，短器械一项（刀、剑任选），长器械一项（枪、棍任选），集体基本功一项。基本功包括：4种直摆性腿法（正、侧、外摆、里合）、3种屈伸性腿法（弹、蹬、踹）、3种击拍性腿法（前、后扫腿）、5种跳跃动作（腾空飞脚、旋风脚、腾空外摆莲、侧空翻、旋子）、体育系通用教材第一册的《五步拳》。少年甲组男、女赛设置的6个比赛项目与全国武术锦标赛套路个人赛的项目相同。

④全国武术锦标赛太极拳、太极剑赛。设有陈式、杨式、吴式、孙式、四十二式太极拳和太极剑的竞赛套路。

⑤全国武术观摩交流大会。凡是各地区在群众中流行的传统拳术、器械的套路和传统功法，只要是内容健康、具有实际锻炼价值的，均可择其优秀者参加表演。

⑥全国系统范围内的武术比赛。比赛内容

根据不同情况和需要而有所增减和变化。例如：第二届农民运动会武术比赛，只进行太极拳的比赛，而长拳、南拳、刀、剑、枪、棍、对练、集体项目作为表演项目；第五届全国大学生运动会武术比赛，设自选拳（长拳、南拳、太极拳任选）、短器械（刀、剑任选）、长器械（枪、棍任选）、对练和个人全能的比赛；中医院校系统的比赛除了武术项目外，还增加了传统的保健功法，如五禽戏、易筋经等；全国体育学院武术比赛的内容则与全国武术锦标赛团体赛相同。

⑦散手、太极推手竞赛。太极推手自1994年开始正式列为全国武术锦标赛项目，并增设女子级别的比赛，比赛中双方采用掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠等方法进行较量。散手有世界武术锦标赛散手比赛、亚洲武术锦标赛散手比赛、全国武术锦标赛散手团体赛和个人赛、全国南北擂台争霸赛等各种邀请赛，只设男子的9个级别，竞赛中双方采用踢、打、摔等方法进行较量。

组织武术竞赛　包括确定竞赛活动、制定竞赛规程、成立组织机构、组织裁判队伍等项工作。

确定竞赛活动　国际性或洲际性的武术比赛一般由申办国向国际武术联合会或洲际性武术联合会提出申请，在国际武术联合会会议或洲际武术联合会会议上确认举办国，而后确定比赛日期与地点。全国性武术竞赛活动是在国家体委统一规划下，在全国体育竞赛工作会议上确定，而后列入全国竞赛计划和日程，由国家体委武术运动管理中心主办，并委托在全国竞赛招标会上中标的单位承办。省市级以及系统内的武术比赛则由相应的体委或主管部门确定。国际性武术邀请赛，主要由国家体委根据国家对外活动的要求，以及武术运动发展的需要，制定每年开展国际活动计划。省、市、自治区自行联系的对外活动，也应征得国家体委的认可后方可安排。

制定竞赛规程　比赛一经确定后，国际性或洲际性比赛由主办国根据国际武术联合会或洲际武术联合会的惯例和章程、规则来制定竞赛规程，经国际武术联合会或洲际武术联合会审定同意后，通知所有参赛国。全国性武术比赛则由国家体委武术运动管理中心根据国家体委的竞赛计划，制定竞赛规程。地区性的比赛则由举办单位根据竞赛的目的和任务制定竞赛规程。邀请赛均由发起单位根据需要及武术发展情况拟定竞赛规程。竞赛规程应提前数月下达，以便参加竞赛的单位根据规程来研究调整训练计划，为参赛作好各项准备工作。竞赛规程的内容有竞赛名称、竞赛的主办单位和承办单位、竞赛日期、竞赛地点、参加单位、参加办法、竞赛办法、竞赛项目或竞赛级别、录取名次、奖励办法、报名和报到的时间及方法、裁判及仲裁委员会组成办法等。

成立组织机构　一般由主办单位委托承办单位组成领导竞赛工作的竞赛委员会或称组织委员会。其成员由主办单位、承办单位及参加单位、裁判队伍、仲裁委员会的领导人员组成。组织委员会决定大会的组织方案，领导竞赛工作。组织委员会设主任委员一人，副主任委员若干人，委员若干人。组委会下设秘书处（办公室）、竞赛处、竞赛监督委员会和仲裁委员会，分工负责行政、竞赛等方面事宜。秘书处的工作主要有：召开领队、教练、裁判员会议，制定竞赛及活动日程计划，落实医务人员对运动员伤病的防治及救护工作，负责道德风尚奖的评定，落实食宿、交通、财务、安全保卫、组织观众、开幕式和闭幕式等各项工作。竞赛处负责组织裁判组学习规程与规则，审查报名单，进行竞赛编排，公布每场的比赛成绩，安排各队赛前练习场地、时间，检查场地、器材、护具、扩音设备，落实运动员更衣室、裁判员休息室、医务人员工作室及救护所需的各项准备工作，印发大会秩序册，负责下达因特殊原因需要更改赛场、赛时的通知等项工作。

在国际性、洲际性比赛中，由于任务重、要求高，其组织机构较庞大。如第一届世界武术锦标赛组织委员会下设办公室、竞赛部、新闻

宣传部、接待部、安全部、学术活动部、财务部、集资部等,各部分工负责各项事宜。第一届东亚运动会及第十一届亚运会增设行政部、人事部、对外联络部、大型活动部,还有专门负责兴奋剂检查和女性检查的医务监督机构等。

武术竞赛监督委员会　由主任、副主任、委员3人或5人组成。其职责为监督仲裁委员会的工作,监督裁判人员的工作,监督参赛单位各领队、教练、运动员的行为。竞赛监督委员会听取领队、教练、运动员、仲裁人员、裁判人员对竞赛过程中的各种反映及意见,保证竞赛公正、准确、圆满、顺利地进行。它不直接参与仲裁委员会,裁判人员职责范围内的工作,不干涉仲裁委员会、裁判人员正确履行自己的职责,不介入判决结果的纠纷,不改变裁判人员、仲裁委员会的判决结果。

仲裁委员会　由主任、副主任、委员3人或5人组成。在大会组委会的领导下进行工作。主要受理参加比赛的运动队对裁判人员有关违反竞赛规程、规则的判决结果有不同意见的申诉。接到申诉后,应立即进行处理。根据申诉材料提出的情况,必要时可以复审录像,进行调查,召开仲裁委员会讨论研究。对申诉材料提出的问题,如确认原判无误,则维持原判;如确认原判有明显错误,可以改判。仲裁委员会的裁决为最终裁决。

武术裁判人员　一般由主办单位根据规则的要求,在各地抽调思想作风正派,有良好职业道德,熟悉竞赛规则和裁判法,具备一定技术技能和理论基础,身体健康,精力充沛,能严肃、认真、公正、准确地做好裁判工作的裁判员,并事先与其所在单位协商,在获得确认后再正式通知裁判员,以确保裁判员的数量与质量。

武术竞赛的裁判包括执行裁判和辅助裁判。执行裁判由总裁判长、副总裁判长、裁判长、评分裁判员、编排记录长、检录长等组成。辅助裁判由编排记录员、检录员、计时员、记分员、宣告员、医务人员、电脑工作人员、技术摄像人员组成。

全国性比赛总裁判长、副总裁判长和各组裁判长均应由国家级以上裁判担任,各裁判组不应少于4名国家级裁判。省级比赛总裁判长、副总裁判长应由国家级裁判担任,各裁判组不应少于4名一级裁判。基层比赛中应有等级裁判员担任裁判,各裁判组不应少于3人。

国际性比赛一般参赛国可报1名裁判,不足人员由主办国聘请。

武术竞赛评估　武术竞赛工作的重要组成部分。即对武术竞赛的组织工作与管理工作进行评估,确定其所产生的社会与经济两方面的效应,以便制定有利于获得更高效益的新竞赛计划。通过对竞赛的评估,既检查了解竞赛组织者的管理水平和科学水平,也可客观地判断武术技术水平发展的趋向,便于教练员科学地调控运动员训练的进程。同时也能客观地反映运动员的发展前途,使运动员了解自己的技术水平,有利于调动他们训练的自觉性和积极性。

武术竞赛评估内容　①运动员、裁判员以及其他有关人员对竞赛期间食宿、交通的安排、比赛和工作环境、服务质量的评价。②科学地、高效率地完成竞赛工作的程度,其中包括:比赛日程的安排、赛前各项准备工作进行的情况、比赛环境是否符合武术项目的客观要求和运动员的心理状态以及是否有利于运动员竞技状态的形成与保持。③竞赛时突发事故的发生率以及处理这些事故的效率与效果。④裁判队伍的业务水平与职业道德。⑤观众人数的多少。⑥经济效益的高低。⑦提高武术竞赛效果的途径。第7项包括以下措施:提高竞赛组织者的管理水平和科学水平,重大的比赛必须邀请有关专家参加;加强对全体竞赛工作人员的优质服务思想教育和业务培训;改善通讯系统,提高竞赛过程中的信息交流速度;充分利用新闻单位对社会的宣传,扩大武术项目的社会影响;通过多种渠道增加武术竞赛的经济效益,尽量减少对固定资产的投资,争取社会资助或变相资助;发售武术竞赛的纪念章、纪念品、纪念邮票、武术器械、武术服装、武术教学

训练录相带、音乐磁带等；出让竞赛实况转播权和技术摄像权；收纳广告费；发放商务许可证或出让特许证等等。

武术竞赛评估方法　武术竞赛评估的方法很多，如访问法、座谈法、观察法、问卷法和普罗菲特(Profit)法。前4种是常规调查方法，一般用于武术竞赛社会效果的评估；普罗菲特法则是通过武术竞赛的经济利润率与社会效益率来反映武术竞赛效果的一种评估方法。它将运动竞赛的经济效益与社会效益结合起来评估运动竞赛的总体效果，较为全面，符合中国的体育实际，但具有一定的模糊性。

（曾美英　蔡仲林）

武术套路竞赛　为广泛交流技艺，检验教学与训练成果，促进武术套路运动技术水平的不断提高而组织的竞赛。通过竞赛可以增进友谊，加强相互了解。随着武术套路运动的发展，武术套路竞赛不断趋向系统化、规范化、科学化，不仅成为中国的体育运动竞赛项目之一，也成为亚运会正式竞赛项目。国际上亦每两年举行一次世界武术锦标赛。

武术套路竞赛编排与记录　武术套路竞赛中的编排工作，必须周密细致，统筹兼顾。应做到既使运动员能发挥出最高的技术水平，又要给运动员创造互相学习的机会；既要照顾到裁判员的劳逸结合，又要为裁判员安排好准备工作和小结的时间；同时还要考虑到使各类比赛项目穿插进行，以满足广大观众的要求。

编排前首先要根据规程检查报名单，如发现与规程不符的情况，应立即与有关的队取得联系，并加以修正；要统计参加比赛的人数和项目，掌握裁判队伍的情况，了解录取名次的办法等等。

具体编排方法

①计算所有运动项目所需的竞赛时间。一个运动员每一项目的竞赛时间，应包括从点名到运动员进场、演练、退场及裁判员评分的时间。一般长拳类的拳术、器械需3分钟，传统拳、械及对练需2分30秒，太极拳需7分钟，集体项目需5分钟。将运动员所报的各运动项目的总数与该项目单项竞赛所需的时间数相乘之积的总和即为所有运动项目所需的竞赛时间。

②将所有项目所需的竞赛时间，相对平均地分到规程所规定的竞赛天数中，得出每天应完成的项目竞赛时间。

③每天的项目竞赛时间确定后，根据每场实际工作时间计算出每天的竞赛场次。然后根据场地设置情况安排每天的竞赛场次并绘制竞赛日程表。

④根据竞赛规程和参赛运动员统计数字，把各比赛项目分组，一般每组10人，太极拳每组5～6人。每组比赛时间都在半小时左右。如男子自选长拳80人报名，可分为8组，在8个白纸条的顶端各写出“男子自选拳术10人”字样，其他各项类推，全部运动员的比赛项目应该分成多少组，就要填写多少纸条。

⑤把分组纸条均衡地放入竞赛日程中。若两个场地同时进行比赛，在两个场地应安排不同类型的项目，如拳术与器械、长兵与短兵、自选与传统、男运动员与女运动员等。一般把单练放在前面，对练放后面，集体项目安排在最后。同时要检查两个场地比赛时间是否大体相等。

⑥编排运动员比赛顺序。按规则规定，在竞委会的领导下，在竞委会主任(副主任)或总裁判长的监督下，由编排组人员进行抽签。以抽签的办法决定各项目组前后顺序后，再决定各小组内运动员的出场比赛顺序。

⑦在编排中应注意的事项：一场比赛中，一个运动员最好只安排一个项目，如果因赛期短，项目多，有的运动员一场必须参加两个或三个项目(包括陪练)的比赛，应间隔编排，以防止运动员过度疲劳和造成忙乱现象；同一单位的运动员应尽量分散排到各组去；根据比赛在同等条件下进行的原则，应使同一项目的比赛尽可能在同一时间、场地完成。

记录工作

①大会记录员应在赛前准备好裁判员评分表和各单项成绩记录表,并送交各裁判组。

②比赛开始后,每进行完一组,就把该组成绩表收回,并核对表上成绩是否有误。然后将成绩按单位依次填入竞赛成绩记录总表,并及时将成绩填入张贴用的总表内,予以公布。

③根据竞赛成绩记录总表,先计算每个运动员各单项实得的成绩,录取全能名次;然后再计算每一单位全部运动员全部成绩,加上集体项目成绩,录取团体名次。

④比赛结束,各单项、全能、集体和团体名次确定后,应编制成绩册,公布全部比赛成绩,发到各有关单位。

⑤临场计分员应在记录表上填写各裁判员的评分与裁判长的扣分(或加分),并计算、填写运动员的最后得分。

武术套路竞赛规则与裁判 武术套路竞赛分为个人赛,团体赛,个人及团体赛。少年赛按年龄分甲乙组。

套路竞赛裁判员应统一着装,佩带统一的裁判标志。运动员比赛时,要穿武术比赛服。运动员听到上场比赛的点名后应立即进场,向裁判长行抱拳礼,待裁判长示意后,即可走向起势位置。运动员上肢或下肢开始动作即为起势,计时开始。集体项目或对练项目在行进间开始动作者,须事先向裁判长声明。运动员完成整套动作后,须并步收势,计时至此结束。运动员应在右侧场内完成相同方向的起势与收势。除集体项目外,任何项目在比赛时均不得配乐。

武术套路竞赛各项目的评分和扣分标准有所不同,但比赛最高分均为10分。长拳、太极拳、南拳、刀、剑、枪、棍的评分标准是:动作规格的分值为6.8分,演练水平分值为3分,创新难度分值为0.2分。

对运动员的演练水平除按评分标准进行扣分外,对规则规定不允许出现的其他错误也应扣分,如出现遗忘、出界、动作失去平衡、附加支撑、倒地,器械、服装影响动作,器械掉地、变形、折断等。此外,运动员在演练时出现起势、收势方向不符,重做、动作组别、动作次数、助跑步数超出规定,时间不足,比赛中随意发声喊叫等,均由裁判长扣分。凡运动员没有完成套路而中途退场者,均不予评分。

裁判员是根据运动员现场发挥的技术水平,按照各竞赛项目的动作规格要求评分的。减去该动作规格中出现的错误扣分和其他错误扣分,即为运动员的动作规格分。根据评分裁判员的人数,将裁判员评出的一个最高分与一个最低分去掉后计算出有效分的平均值,即为该运动员应得分。裁判长从运动员的应得分中扣除裁判长所扣的分数再加上“创新难度动作加分”,即为运动员的最后得分。

运动员完成套路的时间有规定要求。长拳、南拳、刀、剑、枪、棍的自选套路,少年与成年组均不得少于1分20秒,儿童组不得少于1分钟。太极拳时间规定为5~6分钟(到5分钟时,裁判长要鸣哨示意)。太极剑时间为3~4分钟(裁判长在3分钟时鸣哨示意)。其他拳术与器械的完成时间不得少于1分钟。对练不得少于50秒。集体项目的完成时间不得少于3分钟。

裁判员在评判时,须独立进行评分,并应在评分记录表上用数字或符号作简明的扣分记录。武术竞赛主要依靠裁判员掌握规则的精神,根据运动员临场表现的技术水平评定成绩。一个完整的套路几十个动作,时间短而变化快,裁判员要在短时间内看清和记准每一个错误动作有一定的困难,特别对于劲力、协调、精神、节奏、风格等的扣分没有一个定量的标准。为了能较正确地评判,在评分中要做到动作规格错误随时扣,明显错误出现时扣,抽象(劲力、协调、精神、节奏、风格等)整体性错误经综合比较一次总扣。

武术套路竞赛的裁判方法可以概括为:定势动作看身型,手法看方法,腿法看速度,跳跃看腾空,平衡看稳定,助跑看步数,劲力看力点,协调看身法,精神看动作气势和面部神态,节奏看快慢变化,风格看特点,内容看充实与否,结构看编排,布局看场地运用。

武术套路竞赛礼仪

抱拳礼　并步站立。左掌右拳在胸前相抱（左指根线与右拳棱相齐），高与胸齐，拳、



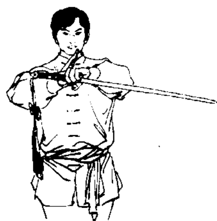
掌与胸间距离为20~30厘米。

抱刀礼　并步站立。左手抱刀，屈臂抬起使刀横于胸前，刀刃向上。右手成掌，以掌心



附于左手拇指第一指节上，高与胸齐。两手与胸间距离为20~30厘米。

持剑礼　并步站立。左手持剑，屈臂抬起使剑身贴前臂外侧斜横于胸前。右手成掌，以



掌外沿附于左手食指根节，高与胸齐。两手与胸间距离为20~30厘米。

持枪（棍）礼　并步站立。左手持枪（棍）把段（靠把端三分之一处），屈臂置于胸前，枪

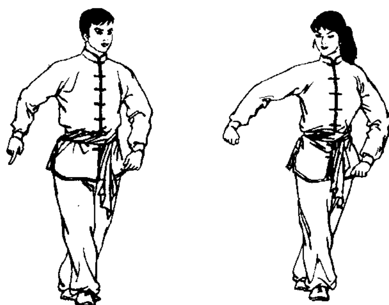


（棍）身直立。右手成掌，附于左手拇指第二指节上。两手与胸间距离为20~30厘米。

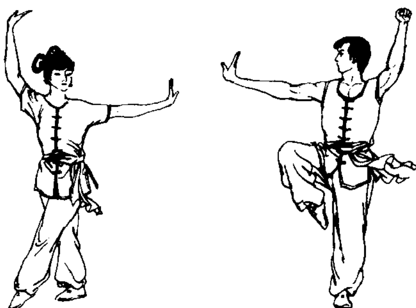
运动员若持双器械，应将器械交一手执握，行抱刀礼或持剑礼、持枪（棍）礼；若不适合行礼时，则应两手持械面向裁判长立正行注目礼。其他器械参照以上各种礼仪执行。

检录员检查器械或裁判长要求检查器械时，持短器械运动员应使器械尖朝下，将其竖直，递给裁判人员；持长器械运动员应使器械梢（尖）朝上，将其竖直，递给裁判人员。

武术套路竞赛的服装款式　长拳、太极拳、刀、剑、枪、棍、对练、其他拳术、其他器械等项目服装款式及规格要求为：①对襟小褂，中式立领，7对中式直绊（长、短袖自定）。太极拳、太极剑上衣长度不得超过本人直臂下垂时拇指指尖。②灯笼袖，袖用松紧克夫。③中式灯笼裤，西式腰，横、立裆要适宜。④面料任选，颜色任选，必须是单色。⑤周身3分边，可用不同单色面料。⑥软腰巾（太极拳、太极剑不配软腰巾），可用不同单色面料。（见下图）



南拳类服装款式及规格要求为：①对襟、无领，7对中式直绊。女子为短袖上衣，男子为无袖背心。②中式灯笼裤，西式腰，横、立裆要适宜。③面料任选，颜色任选，必须是单色。④周身为3分边，可用不同单色面料。⑤软腰巾，可用不同单色面料。（见下图）



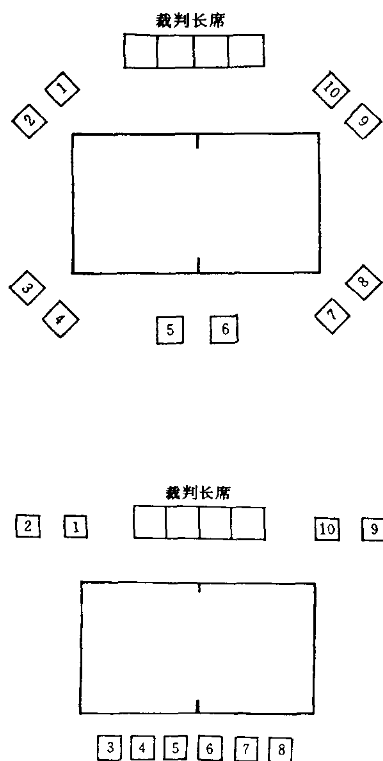
武术套路竞赛场地与设施 武术套路比赛是在长14米、宽8米的地毯上进行的。地毯四周内沿应标明5厘米宽的边线,在场地的两长边中间各做一条长30厘米、宽5厘米的中线标记。

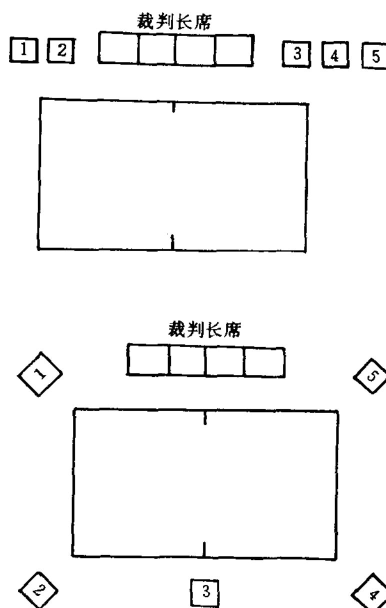
全国性的武术比赛,应安排在室内体育馆进行,并能置放两块8×14米的比赛地毯,以便男、女两组同时进行比赛。有条件的还可在比赛场地附近安置两块训练地毯,供运动员赛前训练和临赛前作准备活动。

比赛场内要设主席台和观众看台。在主席台前中央一侧设总裁判席、仲裁席,对侧可设编排记录席,以便清楚地观察两个比赛场地上进行的比赛。

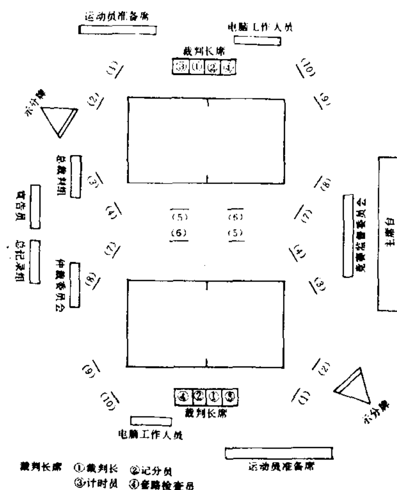
两个比赛场地前各设一个裁判长席(包括副裁判长、计时员、记分员、套路检查员席)。每个比赛场地在裁判长席对侧及4个角上各设2名裁判员评分席。

裁判员临场位置示意图





武术套路竞赛场地示意图



说明:①长拳、太极拳、南拳、剑、刀、枪、棍、对练比赛裁判员的座位顺序可如图。②1、3、5、7、9为动作规格的评分裁判员座位,2、4、6、8、10为演练水平的评分裁判员座位。

赛前要将裁判长及执行裁判的示分牌、哨子、秒表等准备好。如使用电子示分设备,赛前

则要安装试用。还要配备裁判员和运动员休息室、更衣室、卫生间，有条件的还可准备浴室。比赛场内须配备好广播扩音设备以及灯光照明，遇重大比赛还须备有发电设施。

（刘同为　蔡仲林）

武术散手竞赛　武术格斗项目之一。1989年开始由国家体委列为正式比赛项目。不仅是全国运动会的正式比赛项目，而且也是亚洲与世界武术锦标赛的比赛内容。

武术散手竞赛的组织

组织工作是散手竞赛的第一步，是确保竞赛顺利进行的关键。

武术散手竞赛编排与记录　散手竞赛的编排与记录工作是整个竞赛的重要组成部分。科学合理地编排可以充分发挥运动员的最高竞技水平和裁判员的裁判水平；准确无误的记录，及时提供和公布比赛情况，可以确保比赛的公平竞争与顺利进行。

编排前准备工作　①学习竞赛规程，了解和掌握以下情况：竞赛性质与竞赛办法；大会的期限，竞赛的实际天数；大会活动日程，开幕式和闭幕式的时间等；参加比赛单位、人数；体重分级；录取名次及奖励方法。②审查和统计工作：审查各单位参赛报名表，发现与规程不符的情况应与大会有关方面进行联系，并及时解决；做好各级别统计工作，统计各队参加比赛的人数与每个级别参加比赛的人数，为编排作好准备。

编排依据与方法　①编排依据：编排竞赛的次序要以时间为依据，先根据比赛的天数、场数计算出实际比赛的时间，再计算每一对竞赛所需的时间与参赛的总对数相乘的时间是否大体吻合。在一天3个场次（单元）的竞赛中，一名运动员最多安排两场（单元）比赛，以照顾他们的休息。编排工作要保证比赛的公平竞争，尽可能做到发挥每一位运动员的最佳竞技水平。②编排方法：a.编制竞赛日程表，此时须注意根据大会规定日期和竞赛天数进行编制；在竞赛期间安排的技术交流、表演、参观游览、座谈会、休息等都不必列入表内；一天有两场比赛，一般应分别安排在上午和晚上进行，这样可以照顾运动员的休息。b.绘制各级别轮次表。c.编排每场比赛次序表。d.抽签，由编排记录组负责。抽签时应有仲裁委员会主任，总裁判长及各参赛队领队或教练参加。抽签一般是由体重轻的级别开始，由各队教练员或领队为本队运动员抽签。

记录工作　指编排记录组的记录工作。每场比赛前，记录组应将边裁判员记分表与成绩记录表及各级比赛的次序表送至裁判组和有关部门。记录员除要参与并记录每次体重称量的情况外，还应将每场比赛情况记录在竞赛记录表的有关栏目内，包括每一局比赛结束后边裁判员的胜负评判结果以及双方运动员的犯规情况等。记录组还负责设立成绩公告栏，核对、公布每场比赛成绩，并于全部比赛结束后及时汇编成绩册。（记录表格见下页）

武术散手竞赛规则与裁判

（截至1996年12月30日）

散手竞赛按体重分为9个级别，即52公斤级、56公斤级、60公斤级、65公斤级、70公斤级、75公斤级、80公斤级、85公斤级和85公斤以上级。运动员在赛前须在仲裁委员的监督下提前2小时到指定地点称量体重。称量体重时裸体或只穿短裤，并在一小时内称完，逾时则取消全部比赛资格。称量体重先从体重轻的级别开始，如体重不符，在规定的称量时间内达不到报名级别时，则不准参加比赛。进场和退场时，运动员应携手同行。介绍运动员时，被介绍的运动员应以立正姿势向观众行抱拳礼。每场比赛开始前和结束后，运动员互相行抱拳礼。比赛结束主裁判员宣布比赛结果后，运动员先相互行抱拳礼，再向裁判员行抱拳礼，然后向对方教练员行抱拳礼。

比赛时运动员必须穿戴大会规定的拳套、护头、护齿、护胸、护裆、护腿，赤脚穿护脚背，并穿与比赛护具颜色相同的背心和短裤，护裆

记　录　表

级别_____红方_____体重_____黑方_____体重_____

判罚 / 姓名 / 局数		警告	劝告	强制读秒	边裁(1)	边裁(2)	边裁(3)	边裁(4)	边裁(5)	每局胜负	备注
第一局											
第二局											
第三局											
结果											

裁判长_____　记录员_____　_____年_____月_____日　第_____场

边裁判员记分表

级别　　　　　　　　　　　　第_____号裁判

色别	姓名	单位	第一局	第二局	第三局
红方					
黑方					
备注					

签名_____　比赛时间_____年_____月_____日　第_____场

必须穿在短裤内；比赛时的护具分红、黑两种。65公斤级（含65公斤级）以下的级别拳套重量为230克；70公斤级（含70公斤级）以上级别拳套重量为280克。

每场比赛采用三局两胜制，每局净赛3分钟，局间休息1分钟。

裁判人员的职责　①总裁判长职责：组织裁判人员学习竞赛规程和规则；研究裁判方法；负责裁判人员的分工，赛前组织裁判长检查落实场地器材、护具、用具和有关竞赛事宜；根据竞赛规程和规则，解决竞赛中有关问题，但无权修改规程和规则；比赛中指导各裁判组的工作，根据需要可以调动裁判员的工作；裁判组有争论时，有权作出最后决定；处理裁决规则中不详事宜；审核，签署和宣布比赛成绩；向大会递送书面总结。②副总裁判长职责：协助总裁判长工作；总裁判长缺席时，代行总裁判长的职责。③裁判长职责：负责本组裁判员的学习和工作安排；比赛中监督、指导裁判员、计时员、记录员的工作；发现问题时，在征得总裁判长同意后可以改判；每局结束后，宣布评判结果决定胜负；每场比赛结束后，审核签署比赛成绩表。④副裁判长职责：根据需要兼任其他裁判员的职务，协助裁判长工作。⑤台上

裁判员职责：严格执行规则，公正裁判，负责检查场上运动员护具，用口令和手势指挥场上比赛，判定运动员有关得分和处理犯规等事宜，宣布每场比赛结果。⑥边裁判员职责：根据规则独立评判，并记录台上裁判员得3分评判，给双方运动员记录每局得分；每局结束后，要根据裁判长的统一信号出示胜方色别牌；当台上裁判员无法确定运动员是否下擂台时，要及时提供确切情况；在每场比赛结束后都要在记分表（记分表格见上页）上签名，并注意保存，以备检查、核实。⑦记录员职责：根据台上裁判员的口令和手势，记录运动员强制性数"8"秒及犯规次数、得3分次数和下擂台次数，并在裁判长席上出示犯规标志牌；根据边裁判员的评判结果记录比赛成绩，并报告裁判长。⑧计时员职责：赛前检查铜锣、计时钟，核准秒表，负责比赛、暂停、局间休息的计时；鸣哨通告比赛开始，鸣锣宣告每局比赛结束；宣读边裁判员的评判结果。⑨编排记录长职责：负责编排记录组的全部工作，审查报名表，并根据大会要求编排秩序册；负责运动员各体重级别的抽签，编排每场比赛秩序表；准备竞赛中所需要的各种表格；审查核实成绩，计算得分及录取名次，登记与公布各场比赛成绩；统计和收集有关资料，汇编成绩册。⑩编排记录员职责：根据分配的任务进行⑪作。检录长职责：负责检录的全部工作，保证比赛顺利进行，如有特殊变化，及时报告总裁判长；遵照规则要求，按时称量运动员体重；按照比赛顺序，每场赛前20分钟召集运动员点名，并认真检查运动员的服装、护具、拳套及护齿等；负责运动员临时请假和临场弃权事宜，并通知裁判长和编排记录长；负责与裁判长等部门取得密切联系，协助掌握比赛时间⑫ 检录员职责：按照检录长分配的任务进行工作⑬ 宣告员职责：宣告每一局比赛结果；介绍裁判员和场上运动员的情况，如体重级别、单位等；及时报告场上运动员得分和犯规事宜；摘要介绍散手竞赛规程、规则和大会有关方面的宣传材料⑭ 医务人员职责：审核运动员体格检查表、《运动员手册》；检查运动员是否服用兴奋剂；负责赛前对运动员进行体格抽查；负责临场伤病的治疗与处理及竞赛中的医务监督，如有因伤病而不宜参加比赛的运动员，应及时向裁判长提出停赛的建议。

竞赛规则

进攻规定 ①得分部位和禁击部位：得分部位是头部、躯干、大腿和小腿；禁击部位是后脑、颈部和裆部。②攻击方法：可以使用除禁用方法外的各种武术流派的技术动作进攻对方。③禁用方法：不许用头、肘、膝和反关节的动作；不许用转身后摆腿进攻对方头部；不许用迫使对方头部先着地的摔法或有意砸压对方；一方倒地以后，另一方不许用脚攻击对方头部。

得分标准 ①优势胜利：a. 在比赛中发现双方技术悬殊，一方明显失去防守能力，台上裁判员征得裁判长同意，判技术强者为该场胜方；b. 被重击倒地不起达10秒钟或虽站立但知觉失常时，判对方为该场胜方；c. 因对方犯规而受伤，通过医生检查不能再比赛者，经裁判长同意，为该场胜方；d. 一局比赛中一方下台2次（身体任何部位接触台下地面即为下台），另一方为该局胜方；e. 一局比赛中因受重击被强制读秒2次，或一场比赛中因受重击被强制读秒3次者，判对方为该场胜方。

②得3分：a.使用前扫腿、后扫腿、勾踢腿动作进攻对方，致使对方倒地（除两脚以外的身体任何部位着地），而自己顺势站立者得3分；b. 使用转身扫摆腿动作明显击中对方得分部位（或击倒），而自己站立者得3分；c. 在一局比赛中，一方第一次下台，另一方得3分。

③得2分：a. 一方倒地，站立者得2分；b. 一次连续进攻击中对方得分部位，得2分；c. 用腿击中对方躯干部位一次得2分；d. 受"警告"一次，对方得2分；e. 被强制读秒一次，对方得2分。

④得1分：a.用手法击中对方得分部位一次得1分；b.用腿法击中对方头部和腿部一次得一分；c.使用方法双方先后倒地，后倒地者得1分；d.比赛中双方对峙达8秒钟，主裁判指定一方进攻，如8秒钟内仍不进攻，对方得1分；e.使用主动倒地动作时，超过3秒钟不进攻，对方得1分；f.受“劝告”一次，对方得1分。

⑤不得分：a.双方同时或依次击中得分部位，不得分；b.双方同时倒地或下台，不得分；c.双方抱缠互打互踢时，不得分；d.抱住对方2秒后摔倒使其不得分；e.使用倒地和腾空动作的方法主动倒地，对方不得分；f.使用提腿动作防守时，被击中小腿部，对方不得分；g.双方相互搂摔，一方用拳击中对方不得分。

犯规和罚则　①下列情况为技术犯规：a.比赛时由于自己处于不利状况而要求暂停；b.比赛中进行场外指导；c.比赛中对裁判员有不礼貌行为或不服从裁判；d.比赛中大声叫喊恫吓扰乱对方；e.上场不带护齿，或在比赛中有意吐落护齿；f.比赛中一方出现消极搂抱现象，经提示无效；g.不遵守比赛中有关礼节规定，经提示无效。

②下列情况为侵人犯规：a.在发“开始”信号前偷袭对方，或发“停止”信号后仍进攻对方；b.进攻对方禁击部位；c.采用不允许的方法进攻对方。

③罚则：a.比赛中每出现一次技术犯规和轻微侵人犯规给予劝告一次；b.每出现一次严重侵人犯规则给予警告一次；c.受罚失分达6分者，取消其该场比赛资格，判对方为胜方；d.运动员服用兴奋剂，局间休息时间吸氧或比赛中弄虚作假，取消其全部比赛资格；e.比赛中出现“诈昏”现象，经主管大夫确诊后，取消其该场比赛资格，判对方为胜方。

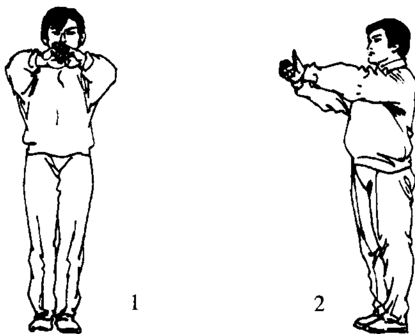
记分方法、胜负评定与名次评定①记分方法：劝告、警告、取消比赛和消极分别用“△”“×”“⊗”和“✓”符号表示。边裁判员根据场上比赛情况，按得分标准记录运动员得分及犯规次数。每局比赛结束后，将运动员得分填入记分表中，当听到裁判长发出信号时，即统一出示胜方或平局的色别牌或按动电子示分按键示分。循环赛时，记录员根据每场比赛的结果在记分表中为胜方填写2分，负方填写0分，平局各填写1分。

②胜负评定：a.在每局比赛结束时，依据边裁判员的评判结果判定每局胜负；b.一局比赛中双方出现平局时，按下列顺序决定胜负：受警告少者为胜方，受劝告少者为胜方，体重轻者为胜方(以当天赛前体重为准)。上述3种情况相同时，则为平局。

③名次评定：a.淘汰赛时直接产生名次；b.循环赛时，积分多者名次列前。若2人或2人以上积分相同时，按下列顺序排列名次：获胜局数多者列前，受警告少者列前，受劝告少者列前，体重轻者列前。上述4种情况相同时，名次并列。

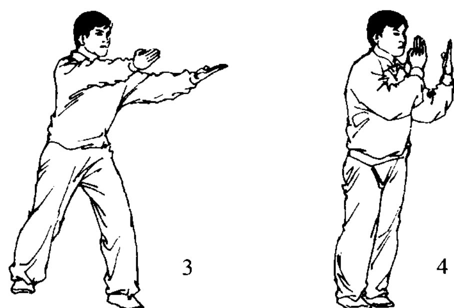
散手竞赛的口令和手势　散手比赛中，擂台上的裁判员用口令和手势指挥双方运动员进行比赛，判定运动员倒地、下台、犯规、消极、强制读秒、得3分、临场医生治疗等有关事宜。因此裁判员的口令是否清楚，手势是否准确，对保证比赛安全、顺利地进行具有重要意义。

台上裁判员口令与手势　①抱拳礼。双腿并立，左掌右拳于胸前相抱，高于胸齐，手与胸之间距离为20～30厘米(图1、2)，②入场。台

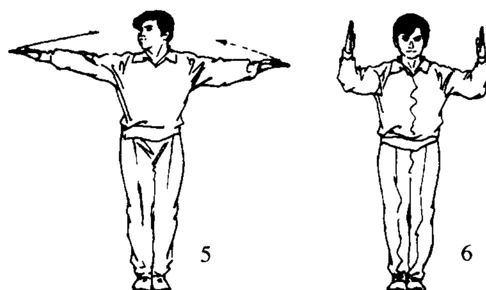

1　2

上裁判员在擂台中央，双手直臂仰掌指向运动员(图3)。在发出指令的同时，双手屈臂上举

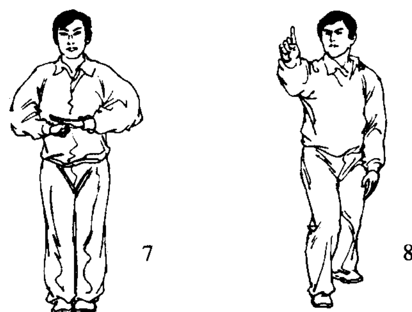
成 90°,掌心朝后,成并步直立。(图 4)。③上



台。台上裁判员站在擂台中央，双手成侧平举,掌心朝上指向双方运动员(图 5)。在发出指令的同时，屈臂侧举成 90°，掌心相对（图

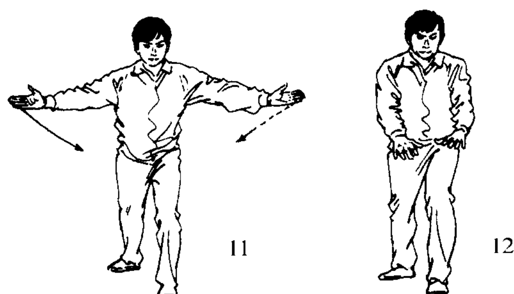


6)。④双方运动员行礼。裁判员双臂屈于体前,左掌盖于右拳背之上,示意运动员行礼(图 7)。⑤表示局数。一手食指竖起,其余四指弯曲成握拳状，面向裁判长席直臂前举表示第一局。第二局、第三局类推(图 8～10)。⑥“预

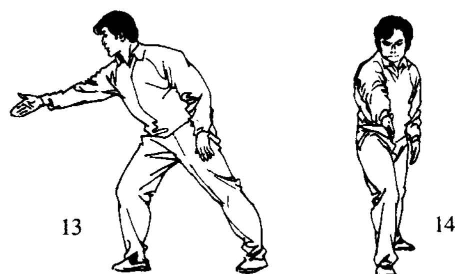


备——开始”。裁判员立于双方运动员中间成弓步，在发出“预备”口令的同时，两臂伸直，仰掌指向双方运动员(图 11)。在发出“开始”口令的同时,两手俯掌内合于腹前(图 12)。⑦

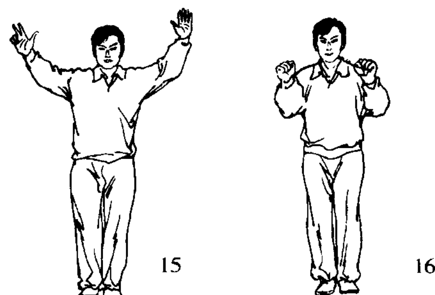




“停”。在发出“停”的口令的同时,单臂指向双方运动员中间(图 13、14)。⑧消极 8 秒。一手

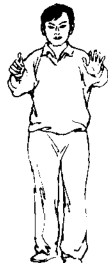


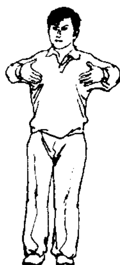
小指和无名指弯屈,其余 8 指自然分开、伸直,两手上举于体前（图 15)。⑨读秒。面对运动员,屈臂握拳于体前,拳心向前,从一手拇指至小指依次张开,间隔 1 秒(图 16、17)。⑩消极搂



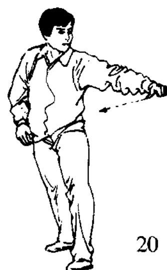
抱。裁判员双手环抱于体前(图 18)。⑪强制读

8秒。单臂指向裁判台，拇指竖直，其余4指弯屈（图19）。⑫指定进攻。单臂指向双方运动员中间，拇指伸直，其余4指弯屈，手心朝下，在发出“某方”进攻口令的同时，向拇指方向横摆（图20）。⑬3分。一臂伸直，仰掌斜上举指


17


18


19


20

向某方运动员；另一手拇指、食指、中指自然分开，其余两指弯屈，斜上举。（图21）。⑭倒地。一臂伸直指向倒地一方，手心朝上；另一臂屈于体侧，掌心朝下（图22）。⑮一方下台。一臂


21

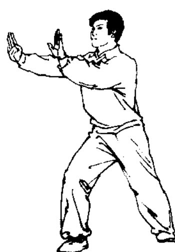

22

前平举指向下台一方（图23）；另一手立掌，手心朝前，向前平推（图24）。⑯双方下台。双手


23

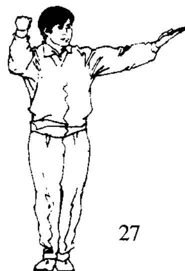

24

立掌，手心朝前，向前平推伸直（图25）；而后屈臂上举于体前成90°，掌心朝后，成并步直立（图26）。⑰警告。一臂伸直指向犯规运动员，


25


26

掌心朝上；另一手屈臂握拳上举于体前成90°，拳心朝后（图27）。⑱劝告。一臂伸直，掌心朝上，指向犯规运动员；在发出“犯规”口令的同时，另一手屈臂立掌上举于体前成90°，掌心朝后（图28）。⑲取消比赛资格。一臂前平举，仰


27

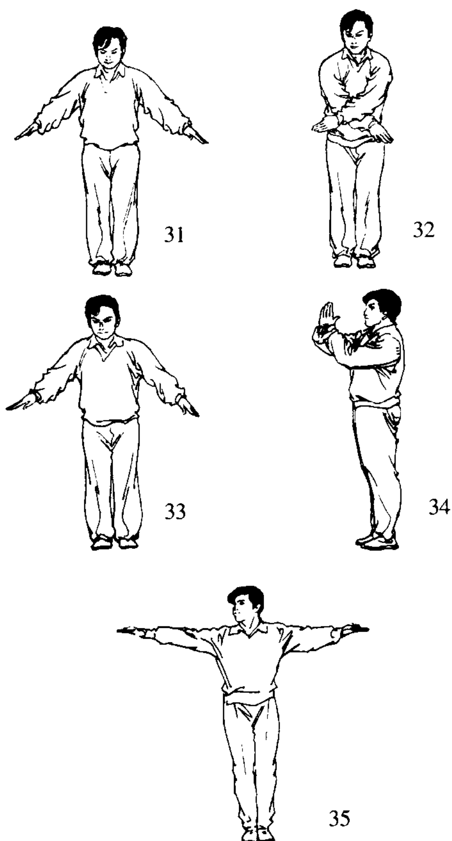

28

掌指向犯规运动员（图29），在发出口令的同时，握拳屈臂上举于体前成90°；另一手立掌，掌心朝前，向前平推，成并步直立（图30）。

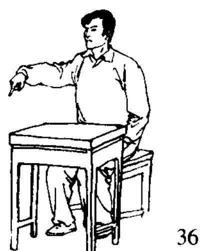

29


30

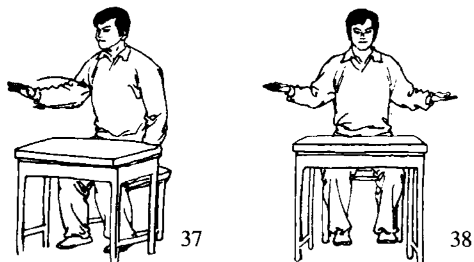
⑳无效。两臂伸直，在腹前交叉摆动1次（图31～33）。㉑急救。面对大会医务席，两手立掌，两前臂在胸前成十字交叉（图34）。㉒休息。仰掌侧平举，指向双方运动员休息处（图35）。㉓获胜。裁判员平行站于两名运动员中间，一手握获胜运动员手腕上举。



边裁判员手势 ①下台或倒地。一手食指伸直向下，其余4指弯屈。(图36)。②未下

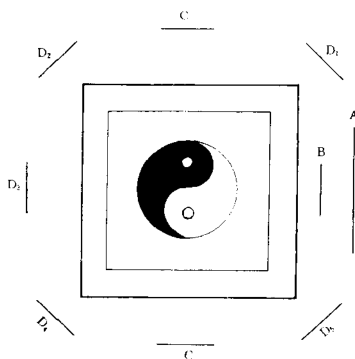


台或未倒地。一手立掌，左、右摆动1次（图37)。③未看清。双手仰掌，向外张开，屈肘于体斜前侧(图38)。



武术散手竞赛场地

散手比赛的场地是一个高0.6米、长、宽各8米的木质结构的台（称为擂台）。台面铺有软垫，软垫上有帆布制做的盖单。台中心画有直径100厘米的阴阳鱼图。台面边缘有5厘米宽的红色边线，四边向内90厘米处画有10厘米宽的黄色警戒线。台下四周铺有高20~40厘米，宽200厘米的保护软垫(见下平面示意图)。



注：A线：总裁判长、副总裁判长、宣告员席

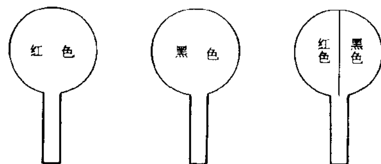
B线：裁判长、副裁判长、计时员、记录员席

C线：运动员、教练员席

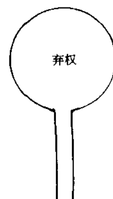
D线：1、2、3、4、5是边裁判员席

散手竞赛器材

①胜负标志：使用电子记分器装置时，直接在示分屏幕上显示得分和胜负情况；无电子示分装置时，使用色别牌。色别牌为直径20厘米的圆牌，木制手柄长20厘米，共计18块，其中红色、黑色、红黑色各一半的各6块(下图)。



②弃权牌：直径40厘米圆牌，木柄长40厘米，黄色，2块。圆牌正反面分别用红、黑色写上“弃权”2字(右图)。③犯规标志：劝告牌，长15厘米、宽5厘米的黄板面



12块，板上写有“劝告”2字；警告牌，长15厘米、宽5厘米的黄色板面6块，板上写有“警告”2字；放牌架，长60厘米，高15厘米，放劝告牌、警告牌的架子，红色和黑色各一个。④秒表：竞赛中应备两块秒表，由计时员使用(其中一块为备用)。如采用电子计分装置，则由电子时间显示器直接显示，不用秒表。计时包括比赛开始和停止的时间及局间休息时间，要求准确。⑤哨子：裁判长用哨子发信号，计时员也用哨子告知局间休息时间到。哨子声音应清脆响亮，使场上裁判员和运动员都能听到。⑥铜锣：铜锣声是宣告每一局比赛结束的信号，敲击时要使全场都能听到。⑦计数器(无电子计分装置时使用)：一次竞赛要备15~20块计数器，边裁判员左右手各持一块。要准确记录双方运动员的得分。⑧摄像机：重大比赛要有1~2部摄像机，选择最佳位置摄录比赛全过程，以备大会查看或供有关部门作技术资料。⑨广播音响器材设备一套。

(赵光圣　蔡仲林)

武术太极推手竞赛　武术太极推手是伴随太极拳的发展而产生。作为一项体育竞技运动、按照竞赛规则，有组织、公开地进行竞赛，始自1982年。1962年，国家体委武术处提出在上海试验太极推手比赛，并制订规则，后因文化大革命中断。70年代末，为继承和发展中华武术的技击属性，国家体委决定开展武术的对抗性运动项目，太极推手作为其中的一项被列入发展计划中。本着“积极稳妥”的发展原则，国家体委首先委托了北京体院、武汉体院、以及上海、浙江、黑龙江等省(市)体委对武术对抗性项目进行研究、整理、试验。自1979年始，连续3年分别在南宁、太原、沈阳3城市进行的全国武术观摩交流大会上进行了太极推手的表演，为正式比赛提供经验。1982年，国家体委先后两次邀请全国各地有实战经验的武术工作者到北京，讨论制定了太极推手的暂行竞赛规则及裁判法的初稿。

经过充分准备，1982年11月，全国首届武术对抗项目——散打、太极推手表演赛在北京举行。后于1983年5月在南京；1984年5月在潍坊；1985年6月在太原；1986年9月在潍坊；1987年9月在哈尔滨；1988年9月在兰州；相继举办了全国太极推手比赛。自1989年7月于昆明；1990年8月于安徽省休宁；1991年7月于北京；1992年7月于锦州；1993年4月于漳州；1995年7月于宁波，举行太极拳、剑及推手比赛。这几届已将太极推手与散手比赛分开，使太极推手比赛更趋合理化。1994年6月首届全国太极拳、剑及太极推手锦标赛在北京举行，并首次设立了女子推手项目，这标志着太极推手竞赛进入到一个新的发展时期。

太极推手的竞赛水平在渡过了开始阶段的缓慢发展期后，随着太极推手竞赛规则的不断完善，比赛由直径4米的圆形场地扩大为直径6米，由定步推手发展为活步推手。并规定了太极推手运动员的太极拳达标分，增加了技术得分，从而促进了太极推手技术的发展，靠力大少技法取胜的运动员减少，使用太极技法，引进落空以技术进行对抗的现象增加了。尤其是太极推手竞赛规格的提高，将会形成一支从事推手训练的专业运动队伍，这将大大促进太极推手技术水平和推手竞赛水平的提高。

武术太极推手竞赛的组织

(见武术竞赛)

武术太极推手竞赛编排与记录

太极推手竞赛编排和记录工作进行得是否合理、准确，直接关系到运动员技术水平的发挥及各场比赛的顺利进行。

太极推手竞赛编排原则　①均衡地将参赛总队数及各个级别列入竞赛的总场次中；②每天可进行两个场次的比赛，分别为上午场和晚间场；③每一场比赛以15~20对为宜；④在同一场次中应安排不同级别的太极推手运动

员比赛。

太极推手竞赛编排步骤 ①审查报名表。一旦发现与规程不符的问题应及时同有关人员联系解决。②绘制竞赛日程表。根据比赛的天数、场数，安排各级别的推手比赛。③绘制比赛轮次表。根据竞赛规程规定的竞赛办法和该级别参赛人数绘制，并标明运动员的序号、比赛时间、比赛的轮次以及轮空的序号。④抽签列序。

太极推手竞赛轮次、场次、顺序的确定，根据竞赛办法和该级别参赛人数(用 n 字母表示)来计算。①单循环制。当参赛人数 n 为偶数时轮数为 $n-1$；当 n 为奇数时，轮数为 n，场次 $=\frac{n(n-1)}{2}$。比赛顺序以 1 号固定不动的"逆时针轮转法"来确定。②单败淘汰制。轮次为号码位置数的 2 的指数，如 8 个号码位置数就是 2^3 为 3 轮。轮空数 = 号码位置数 - 参赛人数，场数 = 人数 - 1。③双败淘汰制。胜方轮次数同单败淘汰制，负方轮次数 $=2\times\chi-2$(χ 为号码位置数的指数)，总轮数 $=\chi+(2\chi-2)$，场数 $=2n-2$。轮空数 = 号码位置数 - 运动员数。轮空位置应均匀地分布在各个区内，由大至小顺序排列。如 15 个队员参赛。则与 1 号位置对应的 16 号无人参赛，1 号(若安排种子运动员，则为 1 号种子队员位置)优先轮空。依此类推。

太极推手竞赛的记录 记录工作包括编排记录组的记录工作和裁判组的记录工作。在比赛之前编排记录组将临场裁判记录表、以及该场次各级别比赛顺序表，送交裁判组及有关部门，设立成绩公告栏，登记和公布各场比赛成绩，排列竞赛名次。在比赛中，场上裁判组记录员应根据场上主裁判的裁决，准确记录双方运动员的得分、罚分、犯规等事宜，一方判罚分达 4 分时，应及时报告裁判长停止比赛，比赛结束后应及时整理比赛成绩，报告裁判长。

武术太极推手竞赛规则与裁判

自 1982 年国家体委把太极推手列入武术竞赛项目以来，太极推手竞赛规则经过十多年的竞赛实践，1983 年初制定的《太极推手竞赛规则》(初稿)历经不断地修改完善，于 1994 年 6 月由国家体委审定颁行了《武术太极推手竞赛规则》。

太极推手竞赛规则 太极推手竞赛分个人赛和团体赛二种。根据竞赛人数，可采用单循环、分组循环、单败淘汰或双败淘汰制进行比赛。凡 45 周岁(包含 45 周岁)以下的男女均可参加 48 公斤级、52 公斤级、56 公斤级、60 公斤级、65 公斤级、70 公斤级、75 公斤级、80 公斤级、85 公斤级、85 公斤以上级的比赛。比赛分男子组、女子组进行。凡参加推手比赛的运动员必须参加太极拳比赛，不足 8 分者，取消其参加太极推手的比赛资格。运动员在比赛中必须贯彻"沾连粘随"、"刚柔相济"的原则；必须采用"掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠"的技术；仅限攻击对方颈部以下，耻骨以上躯干和上肢部位。运动员必须穿太极推手比赛服装。每场比赛为两局，每局净推 3 分钟，局间休息 1 分钟。第一局右脚在前互搭右手；第二局互换场地，左脚在前互搭左手。每局开始时，运动员同上一侧脚成自然步，前脚心踩于中心点、搭好手，听到场上主裁判发出开始信号后，以"掤、捋、挤、按"手法及相应的步法，在左、右各划两圈后，进攻对方。

优势胜利 在比赛中，一方累计分数超出对方达 15 分时，为该场胜方；一方受罚达 4 分时，判对方为胜方；在一局比赛中，一方出现两次得 5 分动作即为该局胜方；在比赛中，因对方犯规造成受伤，经医生检查不能继续比赛者，判受伤者获胜；比赛中因伤不能坚持比赛者，判对方获胜；比赛中运动员或教练员要求弃权时，判对方获胜；在比赛中凡不会以"掤、捋、挤、按"的手法和相应的步型打轮者，取消其比赛资格。

得分 使对方出圈者得 1 分；双方先后出圈，后出圈者得 1 分；牵动对方双足移动者得 1 分；两次消极，对方得 1 分；凡侵人犯规者，给予劝告 1 次时，判对方得 1 分；凡技术犯规

者，给予劝告1次，判对方得1分；凡侵人犯规者，警告1次时，判对方得2分；一方倒地，站立者得3分，使对方出圈倒地得4分；凡运用“八法”技术，方法清楚地发放对方倒地者得4分；凡运用“八法”技术，方法清楚地发放对方出圈并倒地者得5分，双方同时出圈或倒地不得分；双方对峙超过两秒，凡不使用“八法”技术进攻对方者不得分。

侵人犯规　使用硬拉、硬拖、搂抱或用脚勾、踏、绊、跪者；故意造成对方犯规者；脱手发力撞击者；单、双手抓住对方衣服或双手死握对方者；未发“开始”口令即进攻对方或已发“停止”口令后仍进攻对方者，判罚劝告一次。使用拳打、头撞、撅臂、擒拿、抓头发，点穴、肘尖顶，捞裆、扫腿、膝撞、扼喉等动作者以及攻击规则中规定以外的身体部位者，判罚警告一次。

技术犯规　未划完左、右各两圈抢先进攻者；比赛中对裁判员不礼貌或不服从裁判者；比赛中进行场外指导者。

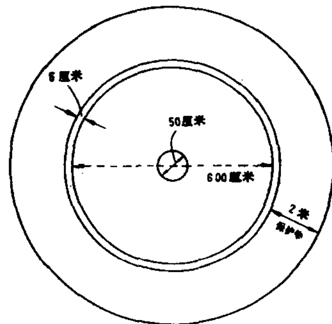
胜负确定　比赛结束后，得分多者为胜方；如得分相等时，太极拳比赛成绩高者为胜方；如太极拳成绩又相等，体重轻者为胜方；如体重又相等，以警告少者为胜方；如警告次数又相等，则以劝告少者为胜方；如劝告次数仍相等则为平局。如采用淘汰制比赛时，应增加比赛局数，直至分出胜负。

名次确定　①个人名次。采用循环制比赛时，全部比赛结束后，积分多者，名次列前；如积分相等，两人又为平局，则以优势胜利次数多者名次列前；如再相等，则以在比赛中受罚少者名次列前；如还相等，按决赛或预赛的净得分数多少确定，多者名次列前。采用淘汰制比赛时，则以胜负确定的方法来确定名次。②团体名次。按各单位运动员在各级别竞赛中被录取名次的得分总和计算，得分多者名次列前；如两个以上队得分相等时，则以获得第一名多者名次列前，依此类推。

太极推手竞赛裁判　正规的全国太极推手比赛，在赛前2小时内，在指定地点，由检录组负责称量体重，裁判组、编排记录组配合在1小时内完成。在每局赛前5秒钟，计时员鸣哨通告准备，以鸣锣来宣告每局比赛结束。每局开赛前由场上主裁判对比赛运动员进行安全检查，用口令和手势宣布比赛的开始和结束、判定比赛中的得分；场上副裁判则用小旗子配合主裁判进行判决。主裁判在执行场上判决过程中，口令和手势是同时发出的，并通过脚步的灵活移动来获取良好的站位和视角；场上副裁判则始终与主裁判保持对角移动，确保看清主裁判看不到的地方，并使自己的旗语提示落在主裁视野里。主裁判的口令和手势有：“运动员入场”、“预备——开始”、“停”、“一方倒地”、“倒地在先”、“同时倒地”、“同时出圈”、“一方出圈”、“2秒”、“指定进攻”、“无效”、“得分”以及罚则口令和手势、取消比赛资格手势、急救手势、休息手势、平局手势，获胜手势。

武术太极推手
竞赛场地与设施

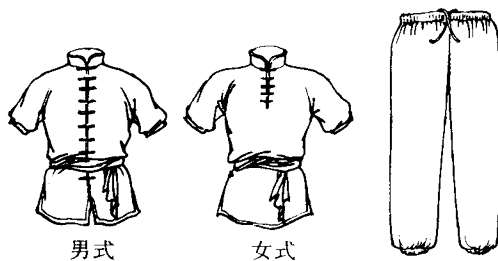
太极推手的比赛可在地毯上或地面上进行。常见的比赛场地是在木板地面上铺上一层大的皮革垫，在场地上，以5厘米宽的白色标记线画一直径为6米的圈（沿线内计算）作为比赛场地；在圈内画一直径为50厘米的白色中心点，来作为比赛开始时双方站位的标志。此白色中心点也可以5厘米宽的白色标记线画成直径为50厘米（沿线外计算）的小圈。另外，在比赛场地的四周应设有2米宽的保护垫。保护垫的安放应注意与边线有一定的距离



场 地 示 意 图

间隔、以防运动员刚出界即因保护垫影响倒地,而影响主裁判的判罚。

太极推手比赛的用具有:铜锣一面;哨子一只;劝告牌红、黑各4块;警告牌红、黑各二块;示分牌;红、黑胜利牌各一;红、黑弃权牌各一;运动员休息椅;小旗子一面。另外,太极推手还规定比赛时运动员必须穿规定款式、规格的比赛服。具体款式、规格要求是:使用白色纯棉衣料,女子为中式立领半开门小褂、五对中式直袢、短袖,袖口一寸松紧边;男子为中式立领小褂,七对中式直袢,短袖,袖口一寸松紧边;男女裤均为中式灯笼裤,裤脚松紧口高2寸,横、立裆适宜;鞋为白色软底运动鞋;腰带分红、黑色各一条;由运动员抽签决定使用何种颜色。



(戴有祥)

武术典籍与书刊

武术典籍与书刊 上自春秋战国，下至中华人民共和国建立以来各个历史时期各种有关武术的经典著作、书籍、刊物的总称。内容主要包括中国古代兵制与兵法、军事武艺、拳经拳法、武术史书与辞书、武术拳械、武术教学训练、武术科研等。这些著述充分体现和反映了中国各个历史时期武术发展的状况，无论从数量和内容上都极为浩繁，是中国武术理论的宝库。其中仅中国古代的兵书就有2000余种，如《孙子兵法》，就是世界现存最早的军事名著。此书总结了春秋末期及其以前的战争经验，自问世以来就被尊为"兵学圣典"，影响极为深远。现在，许多国家的军事界、体育界、学术界都极为重视此书，一个国际性的《孙子》研究热正在兴起。此外，《吴子》、《司马法》、《尉缭子》、《六韬》、《唐李问对》、《孙膑兵法》等军事著作，其内容亦闳廓深远，多有精辟见地，曾受到历代政治家的重视，在中国军事理论和军事武艺上有很高的地位。明代的《纪效新书》、《武备志》、《手臂录》、《耕余剩技》等著作则重点反映了军事武艺和民间武艺的相互渗透与结合，以及拳术流派的形成、发展和特点，在中国武术发展史上占有重要的地位。近代和当代出版的《中国体育史》、《少林武当考》、《内家拳法》、《国术史》、《国术概论》、《中国武术史》、《中国武术大辞典》、《全国武术训练教材》、《武术科学探秘》等专著不下千余种，内容极为丰富，也是中国武术理论、技术研究的主体，它指导着武术教学、训练、科研的方向，是逐步形成武术学科的基础，并有力地促进了武术事业的发展。 （郝心莲）

《孙子兵法》 中国古代著名兵书。即《汉书·艺文志》所载的《吴孙子》、《武经七书》之首的《孙子》。它是中国最早、最杰出的军事著作，由春秋末期吴国将领孙武所著。大约成书于公元前496～前453年。它总结了中国春秋末期及其以前的战争经验，提出了一系列带普遍性的战争指导规律，在中国古代军事学术和战争实践中，均起过重要的指导作用。其中朴素的军事哲学思想、灵活机动的战略战术思想，对武术技击理论的形成有重要影响。《孙子兵法》中提出的"知己知彼，百战不殆"，"攻其不备，出其不意"，"后人发，先人至"，以及"诡道十二法"等，皆被拳家作为武术技击的基本法则，受到推崇。

该书唐初传入日本，被誉为"兵学圣典"，"百世兵家之师"。明代传入欧洲各国，在世界军事理论上，也享有极高声誉，与克劳塞维茨的《战争论》齐名，但成书较其早2000多年。

《孙子兵法》1卷，共十三篇，5100余字。《汉书·艺文志》作"《吴孙子兵法》八十二篇，图九卷"。东汉末年，曹操删去"十三篇"之外的繁剩部分，取精粹，恢复了《孙子兵法》的本来面目。该书注本历代甚多，主要有曹操、杜佑、孟氏、李筌、杜牧、陈皞、贾林、梅尧臣、王皙、何延锡、张预以及今人郭化若等注本。《孙子兵法》13篇为：计篇、作战篇、谋攻篇、军形篇、兵势篇、虚实篇、军争篇、九变篇、行军篇、地形篇、九地篇、火攻篇、用间篇。

（郝心莲　周荔裳）

《孙膑兵法》 中国古代著名兵书。亦称《齐孙子》。在中国兵法史上，有两个孙子闻名于世。一是春秋末期的吴将孙武，所著《孙子兵法》，被奉为"兵学圣典"。其人被尊为"百世兵家之师"。另一是战国中期的齐人孙膑，所著《孙膑兵法》，在中国兵学史上，也同样是一部杰作。《孙膑兵法》最早见于《汉书·艺文志》的记载，称"《齐孙子》八十九篇，图四卷"。该书从汉代后便失传。自《隋书·经籍志》始，历代便无著录。宋代以后直至近世，许多中外学者对《孙膑兵法》提出了种种怀疑，认为两个孙子实际为一人，《孙子兵法》13篇

可能就是战国中期齐人孙膑所作。直到1972年，山东临沂银雀山汉墓同时出土了《孙子兵法》和《孙膑兵法》的竹简，一桩千古历史公案才真相大白。这一自汉失传的兵法名著，再现于世。其内容《汉书·艺文志》所记"《齐孙子》八十九篇"，可能是原书的总貌。1972年山东临沂银雀山汉墓中出土的《孙膑兵法》为残简，后经文物出版社据残简整理，1975年出版为线装本《孙膑兵法》。全书共收辑整理竹简364枚，分上、下两编，计11000余字。其主要内容：上编为禽（擒）庞涓、见威王、威王问、陈忌对垒、篡（选）卒、月战、八阵、地葆、势备、兵情、行篡（选）、杀士、延气、官一、强兵；下编为十阵、十问、略甲、客主人分、善者、五名五恭、兵失、将义、将德、将败、将失、雄牝城、五度九夺、积疏、奇正。从释文可知该书继承和发展了《孙子兵法》等早期兵书的军事思想，总结和吸收了战国前期丰富的战争实践经验，反映了战国中期的兵家思想和政治倾向，具有鲜明的时代特征。《孙膑兵法》是中国兵学史上一部久负盛名的经典著作，有较高的军事理论价值。其"战胜而强立"的战争观，"必攻不守"、"贵势"的战略战术思想，充满着朴素的辩证唯物论的军事哲学观点。以"道"制胜的观点，在《孙膑兵法》中是最具代表性的特色。孙膑注重对客观规律"道"的认识，重视发挥人的主观能动性。《孙膑兵法》对"道"的解释是："先知胜不胜之谓知道"。这里的"道"显然系指战争的规律。《陈忌问垒》篇所附残简曰："知孙氏之道者，必合天地。"这就更进一步说明了孙膑所说的道，是一种不依人们意志为转移的、战争本身所固有的客观规律。《孙膑兵法》涉及"道"的内容颇多，几乎每一个问题都用"道"来加以说明阐述。《八阵》篇曰："知道者，上知天之道，下知地之理，内得其民之心，外知敌之情，阵则知八阵之经，见胜而战，弗见而诤，此王者之将也。"《势备》篇曰："凡兵之道四：曰阵、曰势、曰变、曰权。察此四者，所以破强敌，取猛将也。"在《威王问》篇中，对威王所问9个问题，田忌所提7个问题，孙膑均用"道"加以释明。以"道"制胜是《孙膑兵法》的军事哲学核心。关于《孙膑兵法》的下编，学术界争议较大。不少学者认为，就体例而言，上、下篇有很大的不同。下编既没有"孙子曰"的字样，又没有孙膑与齐威王、田忌之间的问答之辞。故有人认为下编不是孙膑之作。其实下编对诸如"道"、阵法、兵力、战术等问题的论述，与上编并无相悖之处，且言辞、文法等无大区别。下编中关于对"将"的论述，无疑是该书的精华部分。即非孙膑所著，亦可能是其弟子按孙膑的观点写成的。

（郝心莲）

《吴子》 中国古代著名兵书，《武经七书》之一。亦称《吴子兵法》。相传由战国初期军事家吴起所著，是其与魏文侯、魏武侯论兵的辑录，在战国末年已流传。与《孙子》并称《孙吴兵法》。《汉书·艺文志》称"吴起四十八篇"，《隋书·经籍志》记载《吴起兵法》1卷，宋代晁公武《郡斋读书志》作3卷。今有《续古逸丛书》影印本及明清刊本，存图国、料敌、治兵、论将、应变、励士6篇，分上下两卷。主要内容为尚礼义、明教训，为将应慎五者：理、备、果、戒、约。《吴子》继承和发展了《孙子兵法》的有关思想，因而为历代兵家所重视，对后世影响较大。

（郝心莲）

《六韬》 中国古代著名兵书。亦称《太公六韬》。《隋书·经籍志·兵家》注云："周文王师姜望撰。"《旧唐书·经籍志》和《唐书·艺文志》有著录。宋元丰年间（1078～1085），被定为《五经七书》之一，为武学科举必读的兵学教材。对该书作者及成书年代，历史上争议颇多。宋代以来，基本上认定此书系战国时期人托吕尚之名撰成。其根据是：《六韬》词意浅近，长篇累论，不类商末周初时文。从文风上看，《六韬》与战国时期的《尉缭子》、《孙膑兵法》、《吕氏春秋》、《庄子》等相比，在思想内容、表达方式、语言特征等方面都极为相似，甚至有些语句亦完全相同。故虽不能判定该书成书的确切年代，但可以肯定与上述诸书大致同时。韬，

原为“弓套”，即弓衣。包含有深藏不露之意，由此引伸而有谋略之意。全书为文韬、武韬、龙韬、虎韬、豹韬、犬韬6卷60篇，近2万余字。采用周文王、周武王与姜太公对话的形式，论述治国治军和指导战争的理论、原则。卷一，共12篇，主要论述治国安民的政治策略；卷二，共5篇，主要述及对敌斗争的谋略；卷三，共13篇，重点讲军旅建制、将帅选任和军事指挥韬略；卷四，共12篇，主要撰述各种武器装备的运用和进攻战术的指导原则；卷五，共8篇，主要讲述特种地形下的作战原则，即在森林、山地、丘陵、河川，要隘等地区作战的战术问题；卷六，共10篇，主要阐述各兵种配合协同作战的韬略。该书的问世，标志着中国先秦军事思想的进一步发展和成熟，是一部集先秦军事思想之大成、具有独立体系和特色的重要兵书。它对后世影响很大，被誉为兵家权谋的始祖。

（郝心莲）

《司马法》 中国古代著名兵书，《武经七书》之一。亦称《司马穰苴兵法》。其作者和成书年代颇有争议，一般依司马迁《史记·司马穰苴列传》说，认为系战国初期齐威王命齐国大夫追述商朝的古司马兵法，同时也把春秋末期齐景公时将军司马穰苴的兵法附于其中而成书。《司马法》最早见于《汉书·艺文志》，称《军礼司马法》，所载155篇。自《隋书·经籍志》始，后来的《旧唐书·经籍志》、《新唐书·艺文志》、《宋史·艺文志》所载均只有3卷5篇，列入子部兵家类，称《司马法》。内容为：卷上，仁本第一，天子之义第二；卷中，定爵第三；卷下，严位第四，用众第五。

虽然《司马法》全书155篇今仅存3卷5篇，但仍然具有极其重要的军事价值。《司马法》自行世以来，就受到了历代兵家学者及统治者的重视。汉武帝就曾“置尚武之官，以《司马法》选任秩比博士”，司马迁在《史记》中对其评价甚高，引用了不少《司马法》的条文。班固、马融、邓芸、郑玄、曹操等人，也都将《司马法》作为重要的文献资料加以引用，考证西周和春秋时期的军制。晋唐之间，杜预、贾公彦、杜佑、杜牧等，也多引《司马法》印证己说。足见，《司马法》在当时即是一部权威军事著作。宋元丰年间（1078～1085），将该书列为《武经七书》之一，颁行武学，定为将校必读之书。在国外，《司马法》也深受人们重视。日本在天明七年（1787）就刊刻了《司马法治要》，不少日本学者结合古、现代战例进行研究。法国刊行法文版《司马法》，并认为《司马法》是世界上最早的“国际法典”。

（郝心莲）

《尉缭子》 中国古代著名兵书。班固《汉书·艺文志》著录，称《尉缭》29篇。唐虞世南《北堂书抄》和魏征的《群书治要》都有引录。宋元丰年间（1078～1085），被定为《五经七书》之一，为武学科举必读的兵学教材。

关于此书的作者、成书年代及性质归属等问题，历来争议颇多。一说《尉缭子》的作者是梁惠王时的隐士，一说为秦始皇时的大梁人尉缭，到底为谁所作，是属于杂家，还是兵家，难下定论。

人们根据《尉缭子》首篇《天官》中梁惠王问对之辞，一般认为尉缭是梁惠王时人。成书年代约为公元前369～前319年。现今存世之《尉缭子》，全书5卷24篇，共万余字。卷一有天官、兵谈、制谈、战威4篇；卷二有攻权、守权、十二陵、武议、将理5篇；卷三有原官、治本、战权、重刑令、任制令、分塞令6篇；卷四有束伍令、经卒令、勒卒令、将令、踵军令5篇；卷五有兵教上下、兵令上下4篇。其内容丰富杂博。清代朱墉在《武经七书汇解》中称其书“引古谈今，学问博洽”。任兆麟在《续述记》中还说：“此书不在《孙武》之下。”该书比较广泛地谈到了政治、经济、军事等问题。就军事学术思想而言，其内容可概括为以下诸点：①论述了政治与军事的主从关系；②提出了“天官不若人事”的观点；③主张“权敌审将而举兵”；④在进攻战术上要机智果断，进军迅速。《尉

缭子》一书内容甚多，有许多方面尽管已时过境迁，失去原来的意义，但仍有很高的历史文献价值。（郝心莲）

《手搏》 中国古代徒手搏斗技术书。班固《汉书·艺文志》著录，凡6篇。《隋书·经籍志》及《唐书·艺文志》未载，似在隋唐前就已亡佚。《手搏》被班固收在《汉书·艺文志》“兵书”部的“兵技巧”类，共收录13家，199篇，其中手搏6篇。班固并对“兵技巧”作了说明，认为“技巧者，习手足，便器械，积机关，以立攻守之胜者也”。据此，《手搏》当属“习手足”之类，为汉以前关于徒手搏斗技术的专门著作，也是目前所知中国最早的一部拳术古书。

（郝心莲）

《古今刀剑录》 中国古代记录介绍刀剑的专著。梁陶弘景撰。记载了从夏至梁武帝时期历代皇帝之剑，并记有“诸小国剑”、“汉仪杖剑”、“关将刀”、“魏将刀”等。其书收录在《汉魏丛书》、《百川学海》、《四库全书》、《指海》、《古今图书集成》刀剑部中。

（郝心莲）

《马槊谱》 古代枪法经典著作。《隋书·经籍志》著录。南梁简文帝萧纲撰。今已不传，内容亦无可考，唯序言尚存。序云：“马槊为用，虽非远法，近代相传，稍已成艺。”南北朝时，少数民族势力日盛，战争频繁，作为马上兵器槊（即舭）在征战中屡显威力，故简文帝著此书以扬其技存其法。这是目前所知的中国古代一部专门讲枪法的著作，其序言有很高的史料价值。（郝心莲）

《唐李问对》 中国古代著名兵书。又称《李卫公问对》。相传唐代名将李靖所著。书以唐太宗李世民与李靖问答的形式，记录了二人对许多军事问题的看法。关于该书的真伪一直是一个悬案，原因是李靖为唐初名臣，其所著兵书又系与太宗问对，理应收入唐书经籍、艺文中，但《旧唐书·经籍志》、《新唐书·艺文志》等都未著录，惟唐杜佑所撰《通典》收录了部分内容。遍查唐代史籍，不见李卫公兵法佚事。但至宋代，却突然出现了《唐李问对》兵书三卷，朝野纷传，争相研看。宋人何薳、陈师道考证，认为《唐李问对》实为阮逸托名李靖所著。何薳在《春渚纪闻》中还提出，据苏轼说阮逸还曾将所著的《唐李问对》草稿给他看过，故而断言此书必为阮逸所著无疑。此外，尚有《郡斋读书志》、《卫公兵法辑本序》、《古今伪书考》等，都对该书的真伪提出了质疑。尽管该书作者及成书年代等问题疑而未决，但问世以来却博得了赞誉。

此书共分上、中、下三卷，约15000余字。上卷主要论述兵法的“奇正”关系和运用，并结合战例阐述了“仁义为正，权谲为奇。”“无处不用正，无处不用奇。”“正能胜，奇亦能胜。”“奇正相变，循环无穷”的道理。“奇正”是古代兵法中的重要论题之一，自孙武以来就被列为战争的重要课题。唐太宗、李靖君臣论兵亦从“奇正”问题入手，而且所论述的“奇正”，远远突破了以前历代兵家所论的“奇正”范畴。书中曰：“自黄帝以来，先正而后奇，先仁义而后权谲。”这样从战争的性质来判断奇正，就给“奇正”这个概念赋予了政治内容，纳入了战争观的范畴。中卷重点论述了各种阵式的教战之法。阵法自古以来就受到兵家们独宠，隋唐兵家则多醉心于古阵图的考究，多属于捕风捉影、穿凿附会之说。该书以实事求是的态度，反对故弄玄虚，在古兵书所述八阵图、方阵、圆阵、曲阵、直阵、锐阵的基础上，提出许多新的见解，并创立了“六花阵”。此阵取式诸葛亮八阵图之旧法，但由原来的方阵变为内圆外方，由八阵变为六阵，根据地形和作战的需要可以随时变化成方、圆、曲、直、锐各种阵形。这种阵法在冷兵器时代集团作战中，具有较高地分合攻防灵活性。后人评论，“六花阵”堪称自三国两晋之后的最佳阵势，其阵曾“开唐家之运”。下卷主要论述指挥战争的诸多重要原则，对《孙子》、《吴子》、《六韬》、《司马法》、《尉缭子》等古代兵书

中的“诡道”、“分合”、“误敌”、“攻守”、“慎战”、“治气”等原则作了较详细的分析论述，并提出了许多真灼见解。该书在古代兵书中，是一部有价值的兵学杰作。

（郝心莲）

《武经七书》 宋代官方校刊颁行的中国第一部军事教科书。亦称《七书》或《武学七书》。北宋元丰三年（1080）四月，宋神宗下诏颁定《孙子》、《吴子》、《六韬》、《司马法》、《三略》、《尉缭子》、《李卫公问对》等七部兵书作为武学的必修课程，统称为《武经七书》。北宋以后至南宋，又规定武举考试以《武经七书》命题，从而促进了武学、武举的发展，奠定了古代军事学的基础，确立了兵书在封建社会的正统地位。自此以后，《武经七书》便成为中国古代培养武备人才的基本教科书。该书收录的中国古代七部优秀著作，对宋以后军事学和战争实践都有较大影响。

（郝心莲）

《角力记》 中国五代十国到宋初的有关角力与拳术的史料书。宋郑樵《通志·经籍略》、宋焦竑《经籍志》著录，但不题著者。《宋史·艺文志》题调露子著。清胡珽《琳瑯秘室丛书》亦收录。成书于五代十国到宋初（960年前后）。据清代学者吴翌凤考证认为，书中所述至五代十国而止，作者应为五代十国宋初人。角力即今日之摔跤（或摔角）的别名。书中专记古代武勇之事，多为角力者，亦杂有手搏拳勇等。其主要内容包括述旨、名目、考古、出处、杂说等5部分，记述了角力的起源与发展变化以及不同时期对角力的不同称谓和关于角力的记事与史话等。所述角力拳勇掌故，篇幅短小精悍，多有正史所不载，对研究古代角力和手搏拳勇很有价值。

（郝心莲）

《武编》 中国古代武艺书。明唐顺之编。明嘉靖年间刊行。凡10卷，分前后两集。前集6卷，后集4卷。前集叙陈战术兵法，凡54门；后集征述古事，分97门。前集卷5载有牌、射、火器、弓、弩、拳、枪、剑、刀、简、锤、扒、搅等12篇，是该书与古代武艺有关的主要部分。其内容虽有与其他书籍相雷同的部分，不属个人创造，但著者却进行了精心的研究和注解，在原来的基础上提高了一步。此外，该书还保存了不少其他书所没有的宝贵武术资料，尤以拳术部分价值最高。其中写道：“温家七十二行着，二十四寻腿，三十六合锁，赵太祖长拳多用腿，山西刘短打用头肘六套，长短打六套和用低腿，吕短打六套”等。唐顺之年长于戚继光。戚氏曾向唐顺之请教过枪法。戚氏在《纪效新书》卷十《长兵短用说篇》第十写道：“巡抚荆川唐公子西兴江楼自持枪教余，继光请曰：每见他人用枪圈串大可五尺，兵主独圈一尺者何也？荆翁曰：人身侧行只有七八寸，枪圈但弩开他枪一尺即不及我身膊可矣，圈弩即大彼枪开远亦与我无益，而我之力尽。此说极得其精。余又问曰：如此一圈其工何如？荆翁曰：工夫十年矣！一艺之精其难如此。”《武编》成书在戚氏《纪效新书》之前，因此，《纪效新书》的武艺部分汲取了《武编》的内容。该书对后世武术的发展具有一定的影响，是研究武术史料的重要文献。

（郝心莲）

《阵记》 中国古代兵书。明何良臣撰。共4卷，66篇，4.8万余字。在卷二“技用篇”中介绍了射、弩、拳、棍、枪、筅、牌、刀、剑、短兵的使用技法等，比较系统地记述了当时流行的各门派拳术。其中写道：“宋太祖之三十二势长拳、六步拳、猴拳、囮拳，名虽殊而取胜则一焉。温家七十二行拳，三十六合锁，二十四弃探马，八闪番，十二短，此又善之善者。吕红之八下，绵张之短打，李半天、曹聋子之腿，王鹰爪，唐养吾之拿，张伯敬之肘，千张跌之跌，比如童炎甫、刘邦协、李良钦、林炎之流，各有神授，世称无敌，然皆失其传，而不能尽其奥矣。”又写道：“学艺先学拳，次学棍。拳棍法

明，则刀枪诸技易耳。所以，拳棍为诸艺之本源也。”该书是研究明代武术体系形成和技术发展的重要史料。在明代论兵事武艺之作中是较为切实近理、具有代表性的著作。

（郝心莲）

《武备要略》 中国古代武艺兵书。明程子颐撰。凡 12 卷。崇祯年间刻本行世。第 5～12 卷收集记载保存了许多珍贵的古代武术资料。其中有“鞭法图说”、“狼筅图说”、“藤牌图说”、“天蓬叉法图说”等，图文并茂，颇称详明。它还收录了程宗猷《耕余剩技》全部内容，是一部记述军事武艺的专著，也是研究古代武术史料的参考书。

（郝心莲）

《唐荆川先生文集》 随笔与文作汇集。明唐顺之著。嘉靖二十八年（1549）重刊印行。此书不是专门记载论述武艺的专著。其中卷二、卷三，记有其对古代和当时武艺研究的论述以及《游嵩山少林寺》、《杨教头枪歌》、《峨嵋道人拳歌》、《日本刀歌》等。

（郝心莲）

《纪效新书》 中国古代著名兵书。明戚继光著，18 卷，卷首 1 卷。为戚继光任浙江参将期间练兵备倭时之作。内容分为束伍篇、紧要操敌号令简明条款篇、临阵连坐军法篇、论兵紧要禁令篇、教官兵法令禁约篇、比较武艺赏罚篇、行营野营军令禁约篇、操练营阵旗鼓篇、出征起程在途行营篇、长兵短用说篇、藤牌狼筅总说篇、短兵长用说篇、射法篇、拳经捷要篇、布城诸器图说篇、旌旗金鼓图说篇、守哨篇、治水兵篇等 18 篇。文字通俗，每篇皆配以图说，所载皆其行兵布阵征战实用有效之法，故以“纪效”为书名。《明史·艺文志》著录。

此书初刊刻于嘉靖三十九年（1560），为 14 篇。后来又增补“旌旗”、“守哨”、“水兵”等 4 篇，成 18 卷重刻刊行。之后，又经修订于万历二十三年（1595）刊行“周世选本”和“江氏明雅堂本”。万历三十一年（1603）又刊行“王象乾本”。此书刊刻本很多，而且内容也不尽相同，有 14 卷和 18 卷本之分。而明以后流行最广的是 18 卷本。以 18 卷本而论，其专言武艺者，有枪、牌、筅、棍、钯、射、拳等卷。其第 14 卷为《拳经捷要篇》，是目前唯一的一部史料与拳法具备的明代武术专论。此书是明代诸兵书中对后世影响最大的一部，尤其是其中对武艺的论述为后世拳家所推崇，是研究武术的重要文献，也是戚继光的代表作。

（郝心莲）

《练兵纪实》 中国古代兵书。明戚继光著，共 9 卷，附《杂集》6 卷。据《四库全书书目提要》考证，系戚继光于隆庆二年（1568）总理蓟州、昌平、保定三镇时，把练兵实践进行整理，至隆庆五年（1571）撰成此书。此书是戚继光在《纪效新书》的基础上，又结合南北地区实战的差异，所编写的一部极详尽的练兵实效教程。文字通俗，便于“口念心记”掌握运用。其内容主要分为：练伍、练胆气、练耳目、练手足、练营阵、练将等法，凡 6 篇。《杂集》6 卷，则记述当时军中之条制法规。此书对后世了解古代军事武艺的本质和实战特点有一定价值。

（郝心莲）

《三才图会》 艺文类书。亦称《三才图说》。明王圻辑。明万历三十五年（1607）刊行，凡 106 卷。分天文、地理、人物、时令、宫室、器用、身体、衣服、人事、仪制、珍宝、文史、鸟兽、草木 14 门。所述每一事物皆图文并茂。其中《人事部·第七卷》载有“射法图四势”、“马箭图三势”、“拳法图三十二势”、“枪法图二十四势”、“棍法图十四势”、“旁牌图八势”、“狼筅图六势”。《器用部·第六卷、七卷、八卷》器用类中载有“钩簾”、“钢叉”、“二郎刀”、“内月牙”、“混天戳”等各种兵器。该书内容采摭浩博，间有冗杂虚构之病，但仍不失为研究武术史的重要史料，故学者多有称引。

（郝心莲）

《江南经略》 艺文类书。明郑若曾著。《四库全书》收录。明万历四十二年(1614)刊行。凡8卷,每卷分上下。卷八《武器总论》记述了杨家三十六花枪、马家枪、金家枪、张飞神枪、五显神枪、赵太祖腾蛇棒、孙家棒、十八埋伏紫薇山条子、左手条子、右手条子及鞭、钯、刀、弓箭等。对于拳法的记载有赵太祖神拳三十六势、芜湖(五虎)下西川二十四势、西家拳六路、温家钩挂拳十二路、孙家披挂拳四路、张飞神拳四路、霸王拳七路、九滚十八跌、绵张短打破法、三十六拿法、三十六解法、七十二跌法、七十二解法等。其中条子一说鲜见,他书少载。据考中国甘肃至今流传的棍法套路中,仍有棍子、条子之分,由此可证甘肃条子的流传由来已久。其书记载的武艺内容,对武术史的研究具有一定的价值。

(郝心莲)

《五杂俎》 读书见闻与所记当时发生事件之文作汇编。明谢肇淛著。成书于明万历年间。清代列为"全毁"书。凡16卷。分天、地、人、物、事5部分,由著者读书见闻和当时发生的事件编写而成。其中不乏对当时武艺、拳家及少林寺拳法等的记述,如"武艺十八般,而白打居一焉。今人小厮扑,无对者,如小虎,梁兴甫亦足以雄里闹矣,但用之战场,未必皆利。""河南少林寺拳法,天下所无。其僧游方者,皆敌数十人。流贼乱时,有建议以厚赏募之,得精壮五百余。贼初闻甚惮之,与战佯北,伺夜,袭击尽焉,则亦用之不得其宜也。故练兵不若选将也。""正统己巳年之变,招募天下勇士。山西李通者,行教京师,试其技艺,十八般皆能,无人可与为敌,遂应首选。然通后卒不以勋业显何也。"其他武术书中多称少林武艺为"少林拳",而此书则独称"少林寺拳法",是用"少林寺拳法"一词较早的一部书,有万历《如苇轩》本刊行。1949年后中华书局重印本行世。此书所记载的武艺拳法等内容,对古代武术史的研究有一定的史料价值。

(郝心莲)

《武备志》 介绍军事武备的专著。亦称《武备全书》。明茅元仪辑。凡240卷,文200余万字,图738幅。《明史·艺文志》著录。集历代兵书2000余种,经15年辑成。明天启元年(1621)刊行,由诀评、战略考、阵练制、军资乘、占度载5部分组成。其中与古代武艺有关者凡9卷,即第84~92卷,分载弓、弩、剑、刀、枪、钯、牌、筅、棍、拳等。其中刀、牌、筅、拳等,分别录自戚继光《纪效新书》14卷本和18卷本,其棍取自程宗猷《耕余剩技·少林棍法阐宗》。所述各技艺中《朝鲜法势》为他书所鲜见。所录《纪效新书·拳经捷要篇》中长拳32势齐全,较之《纪效新书》一般坊刻本,更接近于《纪效新书》初刊时之原貌。该书对研究军事史和武术史具有一定的史料价值。

(郝心莲)

《耕余剩技》 中国古代武艺书。明程宗猷著。明天启元年(1621)刊行。此书是在明王朝军事力量不断削弱,鞑靼族开始从东北入侵,明军不断失利,边防日益不稳的形势下,程宗猷忧国忧民,为提高明军的战斗力,以扬军威,发奋编著的。全书共分4部分,即《少林棍法阐宗》3卷、《长枪法选》1卷、《蹶张心法》1卷、《单刀法选》1卷。其中《少林棍法阐宗》刊行于万历四十四年(1616),后于天启元年又著成《蹶张心法》、《单刀法选》、《长枪法选》3书,与《少林棍法阐宗》合刊,以《耕余剩技》之名行世。此书有清道光二十二年(1842)聚文堂翻刻本传世。此外,还有1929年依据天启本影印并更名为《国术四书》的版本行世。此书是明代继《武编》、《纪效新书》等之后的一部重要武术著作,对研究古代武术的发展与技术的形成,有着重要的史料价值。

(郝心莲)

《易筋经》 武术内功专著。初见于明天启四年(1624),题为达摩撰,般刺密谛译义。据清人凌廷堪(1755~1809)《校礼堂文集》、周中孚(1768~1831)《郑堂读书记》和近人唐豪

(1897～1959)《旧中国体育史上附会的达摩》等文的考证，见于明晚期的《易筋经》并非南北朝时天竺僧达摩所作，实为明人天台紫凝道人宋衡所撰。清道光以后有傅金铨、来章氏、宋光祚等辑本《易筋经》传世。该书主要内容包括：易筋经经论、膜论、内壮论、阴阳配合论、内壮神勇外壮神勇八段锦、神勇余功、木杵木槌说、贾力运力势法说、十二式图等。《易筋经》在膜论中提出："夫一人之身，内而五脏六腑，外而四肢百骸。内而精气与神，外而筋骨与肉，共成一身也。"并把精气神比喻为无形之物，筋骨肉乃有形之身，提出先练有形再练无形，练筋必须练膜，练膜必须练气的练习步骤和方法。在内壮与外壮论中提出："内与外对。壮与衰对。……内壮言坚，外壮言勇。坚而能勇是真勇也。勇而能坚是真坚也。……内壮既得，骨力坚凝，然后可以引达于外，盖以其内有根基，由中达外方为有本之学，练外之功棨此八法……。"从理论上提出了内、外修练的辩证统一观点，制定了先练有形，然后无形；先内壮，而后外壮的练功步骤。并创编了"外壮神勇八段锦"、"易筋经十二式"、"木杵木槌"、"毂袋功"、"揉腹功"等功法，丰富和发展了传统导引术。《易筋经》在少林寺僧和民间武术传习中流传颇广，被视为武术气功文献的重要著作。

（郝心莲）

《涌幢小品》　杂家类书。明朱国桢著。其中记载了许多有关武术的内容。卷十二载："武艺十八事，一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二锏、十三挝、十四棍、十五叉、十六钯头、十七绵绳套索、十八白打。"前17种是兵器名称，第18种是徒手拳术。又载："白打即手搏之戏。唐庄宗用之睹群，张敬儿仗以立功。"对白打作了恰当的解释。此外，又记"俗谓之打拳，苏州人曰打手，能拉人骨至死，死之速迟，全在手法，可以日月计。兼亦用棍，棍徒之说，殆取诸此。"卷二十八还记载了一些民间武林轶事、比武论拳之说。如拳棒僧等。　（郝心莲）

《武备新书》　中国古代武艺书。明末谢三宾对《纪效新书》进行修订而成。其内容与《纪效新书》大同小异，仅在拳术部分增加了"秘传短打法"一篇。其内容为：揪头发记、揪胸记、抱腰记、抱后腰记、揪后衣领记、拿衣领记、揪领揪腰记、拿肘记、拿袖记等，介绍了这些部位被敌方拿住的破解方法。

（郝心莲）

《白打要谱》　中国古代徒手技击书。明汪伯言辑著。共6卷。清钱曾《读书敏求集》卷三著录，并对该书评述云："今盛传宋太祖长拳三十二势，温家七十二行拳，三十六合锁，二十四弃探马，八闪番，十二短，以至绵张短打，各有优点和专长，技术高超，著名于世。颖川汪伯言集诸家之应变，编成要诀，写成此书。"该书今已亡佚。　（郝心莲）

《拳经拳法备要》　少林寺拳法专著。明少林寺玄机和尚传授，陈松泉、张鸣鹗撰。清康熙初年张孔昭进行了补充，至乾隆年间曹焕斗在此基础上又作了增补。有螺隐庐印本传世。书分拳经、拳法各一卷。内容有：问答歌诀二十、周身秘诀十二项、下盘细密秘诀、少林寺短打身法统宗拳谱、少林寺短打推盘步法等，并绘有插图。对研究少林寺武术有一定的参考价值。　（郝心莲）

《内家拳法》　介绍内家拳专著。清黄百家著。一卷。《清史·艺文志》著录。所记拳法为王征南所传习。黄百家在其师王征南死后七年写成此书。书中开头写道："自外家至少林其术精矣。张三峰既精于少林，复从而翻之是名内家。得其一二者已足胜少林。王征南先生从学于单思南。而独得其全。余少不习科举，业喜事甚，闻先生名，因裹粮至宝幢学焉。先生亦自绝怜其技，授受甚难其人，亦乐得余而传之。"黄百家所述之内家拳主要内容有六路和十段锦两套拳法及内家拳的练法、内家拳打法、内家拳心法、内家拳所禁犯病法等。在黄百家内家

拳打法中列有长拳滚斫、分心十字、摆肘逼门、迎风铁扇、弃物投先、推肘补阴、弯心杵肋、舜子投井、剪腕点节、红霞贯日、乌云掩月、猿猴献果、绾肘裹靠、仙人照掌、弯弓大步、兑换抱月、左右扬鞭、铁门闩、柳穿鱼、满肚痛、连枝箭、一提金、双架笔、金刚跌、双推窗、顺牵羊、乱抽麻、燕抬腮、虎抱头、四把腰等打法名称。

（郝心莲）

《无隐录》 中国古代武艺书。清抄本。吴殳著。未见著录刊印，当为吴殳的书稿。分内外两编。自序署“丁卯夏”，时为康熙二十六年（1687），为吴殳晚年之作。自序云：“余以平生所习六家之法，剖其品类，辨其邪正高下，以石敬岩之法、程真如之书为内编上卷；沙家、少林、杨家及杂器为外编下卷。”所谓“六家”之法，系指枪法而言，其基本内容与《手臂录》枪法诸篇大致相同，个别地方有相悖之议，亦可见吴殳晚年在枪法研究上的变化。

（郝心莲）

《心意六合拳谱》 武术拳谱。抄本。一卷。清雍正十年（1723）河南李某著。其谱序云：“拳之类之一，其端不知创自何人？惟六合出于山西龙凤姬先生。先生明末人也，精枪法，人呼为神。先生谓：吾处乱世，执枪卫身则可，若处平世，兵仞消灭，倘遇不测，何以御之？于是变枪为拳，理会一本。形散万殊，拳名六合，前后各有六势。一本者何？心之灵也。万殊者何？形之变也。六合者：心与意合，意与气合，气与力合，手与足合，肘与膝合，肩与胯合，是谓六合。”谱中还载有各种功法要求，擒拿点穴等。谱的内容，似与后来的形意拳有关。该谱后传到陈家沟，陈品三用太极拳的拳理加以整理解说，并取名为《三三拳语》，已亡佚。

（郝心莲）

《手臂录》 中国古代武艺书。清吴殳著。《清史·艺文志》著录。全书4卷，加附卷上、下共6卷。除卷三的《单刀图说》及卷四的《诸器说》、《叉说》、《狼筅说》、《藤牌腰刀说》、《大棒说》、《剑诀》、《双刀歌》和《后剑诀》等外，其他内容统为枪法。有石家枪法、沙家枪法、峨嵋枪法、马家枪法、杨家枪法、梦绿堂枪法和程冲斗枪法等。故此书可说是一部枪法专著，是吴殳对明代以来各家枪法的总结性著作。除枪法以外，其中所载渔阳老人所传之剑法、天都少侠项元池所传之双刀法，都为明清其他武术著作所鲜见，具有重要的史料价值。

（郝心莲）

《双剑谱》 中国古代剑术专著。王守一、肫诚氏著。王守一，河南南阳人。肫诚氏，据考证即清雍、乾年间河南汜水苌乃周。该书成于清乾隆四十五年（1780）。《双剑谱》叙云，读《史记》鸿门宴故事，项庄舞剑，意在沛公，项伯以身蔽之，“可知剑必对舞，始能见精奇之妙。……来往比较，摩揣窍诀，共得四十九势。演之，觉进退、俯仰、屈伸、高低，处处都合机宜。”叙述了作者创编《双剑谱》的经过和特点。书中介绍了四十九势对练剑术套路，有图有解，注释鲜明，是一部少见的剑术资料。

（郝心莲）

《万宝全书》 集体育、文艺、杂技、游戏、养生等为一体的综合性辞书。清烟水山人著。乾隆十一年（1746）后由毛焕文修订刊行。其中有关武术的记载有“拳棒跌解法”、“要家临危解法”两章。主要内容有“夜叉巡海拳”、“出马一枝枪拳”、“四门里斗拳”、“护身术图解”，以及“舞刀歌”、“舞枪歌”等。

（郝心莲）

《太极拳经》 太极拳理论著作。相传为清乾隆年间（1736～1795）山右王宗岳著。原名为《太极拳谱》，民国元年（1912）河南省国术馆馆长关百益将其命名为《太极拳经》，遂流传沿用。内容包括：太极拳论、十三势论、十三势行功心解、打手歌、太极拳解、十三势名目等。此书初出自武禹襄之手。武见到此书

读后颇有所悟，遂阐发其义，写成《打手要言》、《身法十要》、《四字不传秘诀》。武自称得自于河南舞阳盐店。（郝心莲）

《八门拳谱》 武术拳谱。手抄本。无名氏著。成书年代不详。据考证为清末民初时人所作。现藏于国家体委武术研究院。主要内容包括：常燕山创编八门拳的经过和理论依据，八门拳的技术特点、练习方法、技击要领，以及拳术、刀、枪、剑、棍等套路歌谱诀要等。是研究八门拳术不可多得的史料。

（郝心莲）

《中国体育史》 体育史书。郭希汾编辑。1919年11月上海商务印书馆初版。其后多次再版。虽名为《中国体育史》，但其大部分系武术内容。共分为10编，其中第4编为拳术部分，主要介绍了拳术的起源、拳术之派别、少林拳之创始、觉远上人拳法、白云峰之五拳、戚继光之拳术、张松溪之内家拳、明代之技击家、清初技击家、近时技击名目之派别等。此外，在第3编还着重介绍了"角力"；第5编介绍了剑术、棍法、枪法、刀法等；第6编介绍弓术等。

（郝心莲）

《少林武当考》 分析考证少林和武当拳术的专著。唐豪著。1930年由中央国术馆刊行。全书13节，分上下两篇。上篇为《少林考》下篇为《武当考》。作者在自序中写道："著者写这本小册子的动机，一方面固然要使一般人了解所谓少林、武当的内容，一方面因为目睹所谓少林、武当的职业武士，互相水火，互相妒嫉。十余年来，纷争不已。读了这本小册子，或者可以把天地放宽些看，大家起来，努力于国术科学建设这条大道，不要坐在枯井里，老嚷着天小。"著者以求实的精神，丰富的史料为依据，通过辩证分析和考据，证明达摩和张三峰不是少林拳和太极拳的创始人，并明确指出所谓少林寺拳法始于达摩，太极拳始于武当山张三峰之说，纯属后人的附会。这些观点，在当时产生了很大的影响，为武术史料的研究提供了新的学术成果，标志着武术史学的研究逐渐走向了科学化的轨道。

（郝心莲）

《国术史》 武术史书。李影尘著。成书于1932年。全书分为概论、记述、支派、传考、摔角、剑考、剑术、器械、图考等9章。记述了内家拳、外家拳、潭腿、查拳、短打、太极拳、形意拳等拳术源流以及刀、戈、戟、护手钩、拐等器械内容。是一部较早的武术史专著。

（郝心莲）

《国术名人录》 武术人物志书。金恩忠著。1933年出版。1969年4月台湾省华联出版社再版。共收集清朝及民国年间拳师名家108人，对其宗派渊源、所习武功之精奥、成就及生平事迹等均有记述。所记之人和事，或见或闻，确有事实可证。（郝心莲）

《国术源流考》 武术史书。褚民谊著。1936年正中书局出版。分5章，第1至第3章以朝代为序叙述武术的发展史，多是一些史料的罗列，缺少论证考据，在表述已见的"按语"中又颇多谬误。第4章为"国术之分派"，其中分太极、形意、八卦为南派，弹腿、查拳、少林、八番、批(劈)挂、八极等为北派，其说亦甚牵强。第5章为"器械"，所收古兵器图式，多采自《武经总要》等书。

（郝心莲）

《行健斋随笔》 武术文集。唐豪著。初为散篇，发表于《国术先声》杂志。1937年整理汇集成册，由上海市国术馆出版发行。全书包括"元、清二代禁止汉人藏执兵器与服习武艺"、"易筋洗髓经牛李二序之伪"、"踏雪无痕"、"形意拳鼻祖"、"陈氏家谱"等46篇。各篇所论言之有据，辩析在理，堪为精辟。对传统武术的整理研究卓有见识。

（郝心莲）

《中国武艺图籍考》 中国第一部武术史文献学著作，也是一部武术史目录学著作。唐豪著。初以论文形式载《说文月刊》第2卷。1940年编辑成册，上海现代印书馆印刷，上海市国术协进会发行。全书分诸艺、角力、手搏、射、弹、弩、枪、棍、戈、戟、刀、剑、斧、干盾、镋钯、狼筅、器制、仪节、选举等20类，著录了自《汉书·艺文志》以下，至清代以来的公私武艺图籍。每册均作有简要释解，分析考证，明辨真伪，阐明观点。该书对武术史的研究具有一定资料价值和参考作用，是唐豪从事武术史研究的代表作之一。

（郝心莲）

《中国武术史》 武术史书。习云太著。1985年人民体育出版社出版。全书共分两部分4篇14章。第一部分4篇12章，分述先秦、秦汉三国、隋唐五代、宋元明清、新中国成立前后各时期的武术发展状况；第二部分2章，主要叙述少林拳、内家拳、太极拳、形意拳、八卦拳、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、长拳、地趟拳、鹰爪拳、螳螂拳、南拳等46个拳种和刀、枪、剑、棍、弓矢等27种器械的渊源发展。该书史料翔实，立论有据，论述精到，对武术套路的形成和对抗比赛的源起、形成等方面有新的见解，是中华人民共和国建立后的第一部武术史专著。

（郝心莲）

《中国武术史》 全面、系统地介绍中国传统武术发展历史的学术著作。国家体委武术研究院编纂，张耀庭主编。1997年9月人民体育出版社出版。

该书内容始自先秦（公元前222年以前）迄于当今（1997年），共分10章，27万余字，分别由旷文楠教授、习云太教授、郝心莲研究员等人执笔。历经数载，成稿后广泛征求意见，数次增删、修改、加工、审定，实为集体智慧的结晶。本书对有数千年历史的中国传统武术的萌生、繁衍、发展，作了较全面客观阐述。它指出"武术最根本的特征，就是它的技击性"；揭示了武术发展的自身规律及其强身、防身、修身等主要功能；对武术史上的一些重大事件和疑难问题，如张三峰是否有其人、达摩是否有其拳，以及霍元甲、马良、张之江等武林人物都进行了客观阐释与评述；对重要武术典籍，也作了较中肯的简介；对中华人民共和国成立以后的武术发展试从多角度、全方位地作全面简洁的阐述与辨析。成为当代诸武术史籍中不可多得的尚佳作品。

（昌　沧）

《中华武术辞典》 武术专业工具书。方金辉等编著。1987年安徽人民出版社出版。全书共收词目1925条，分为总论，拳术部分，器械部分，武术谚语、口诀，武林人物，武术书刊，武术竞赛规则、裁判法、武术欣赏、历届比赛成绩等7个门类，是从事武术研究的工具书。（郝心莲）

《中国武术大辞典》 武术专业工具书。中国武术大辞典编辑委员会编，马贤达主编。1990年人民体育出版社出版。全书共收入词目8000余条，160万字。分为一般词汇、拳种、兵械、套路运动、基本技术、基本技法、功法、养生·保健、教学·训练、组织机构、竞赛规则·裁判法、历史知识、人物、图籍、弓矢·角力·武戏、歌诀·谚语等16个门类。附录有武术内容及分类一览表，武术竞赛场地、器械一览表，长拳套路的内容规定等。该书除使用了大量的文献资料外，又吸收了全国武术挖掘整理的成果，内容完整，文字精练通俗，资料翔实系统，便于查阅。

（郝心莲）

《中华武术实用百科》 武术专业工具书。郝心莲编著。1991年北京体育学院出版社出版发行。全书共收词目1705条，并附各种插图515幅。分为常用术语、名家拳论、基本技术、健身功法、技击方法、拳术套路、古今兵

器、器械套路、教学与训练、创伤与救治、武术组织、武林人物、武术典籍等13个门类。还以词条形式附录刊载《武术竞赛规则·裁判法》和《武术散手竞赛规则·裁判法》。该书是一部从事武术教学、训练、研究的工具书和参考文献。（郝心莲）

《中国武术人名辞典》 武术人物志大型工具书。昌沧、周荔裳主编。1994年4月人民体育出版社出版。全书汇集辞目6517条，120余万字，是受中国武术协会和人民体育出版社委托，由《中华武术》杂志编辑部主持编写的武术史志基础工程。它汇萃了中国有史以来著名武术人物及长期从事武术工作的耕耘者，较为全面地反映了中国武术人物的历史和现状，是一部珍贵的武术史料。

（郝心莲）

《中华新武术》 综合性武术教材丛书。马良主编。全书分为率角（摔跤）、拳角、棍术、剑术四科。每科又分为上、下编。各科上编于1917年后陆续由商务印书馆出版。各科“下编”没有问世。该书编撰有新意，主要内容由简到繁，由浅入深，注重于实战的原则，均以“基本单人团体教练”、“团体基础教练”、“团体连贯教练”、“团体对手教练”、“团体连贯对手教练”等章目顺序编撰，系统完整。上编出版后，经当时教育部审定，曾在军警和学校中推行。

（郝心莲）

《北拳汇编》 北方拳术专著。陆师通、陆同一编。1918年7月上海商务印书馆出版。全书分为绪论、基本教练、应用教练3编。第一编有“拳术之宗旨”、“拳术之目的”、“拳术之原始”、“拳术之宗派”、“南北优劣之比较”、“拳术之效验”、“拳术箴言”、“拳术演习概要”等11章；第二编有“说明潭腿之由来及功用”、“潭腿练习初始之预备法”、“单人潭腿练习法”等3章；第三编有“双人潭腿之说明”、“双人潭腿练习法”、“行进迎面手练习法”等3章。各式动作均有图解。书末附有“述拳初步之无味及最后极大之利益”之文。

（郝心莲）

《拳经》 少林拳术专集。上海大声图书局纂辑出版。1930年7月第四版。分上下两册共4卷。主要内容为：第1卷，拳经总目，载有残、推、援、夺、牵、捺、逼、吸、贴、攛、圈、插、抛、擦、撤、吞、吐十八字诀，出手总诀，七言歌诀，擒拿解法，空练二十则等；第2卷，潭腿、宋太祖长拳三十二式图、内家张三峰拳法、外家少林宗法等；第3卷，气血、五脏、骨数、筋络等；第4卷，各部穴位及行功治伤药方等。

（郝心莲）

《国术论丛》 武术文集。翁国勋、朱国福编。1931年大东书局出版。1938年再版。共收文章11篇。有唐豪的《从杭州国术比试统计上得到的结论》、《柔道击剑选手和其他竞技运动选手的死亡率比较》、《两份不完备的体力测定表》；张之江的《国术师范讲习所同学录序》、《中央国术馆与竞武场的使部》等；胡异军的《国术与时代背景》、《国术与民族复兴》、《从民族自信力谈到国文》等。

（郝心莲）

《苌氏武技书》 清苌乃周撰武技专著。旧本分两部，131篇。后重定为6卷，凡74篇。主要内容有中气论、阴阳入扶论、三尖照论、三尖到论、拳法渊源序、合炼中二十四势、养气论、讲出手、讲打法、打法总诀、二十四字论，此外尚有枪法、猿猴棒、双剑等。其中二十四字拳附有图解。该书经徐震整理重编，于1932年重新出版。有陕西教育图书社排印本、台北华联出版社刊本。（郝心莲）

《国术概论》 武术理论著作。吴图南著。1936年上海商务印书馆出版。1983年中国书店影印出版。全书分为总论、身体各部之名称与功用、国术原理、国术史略、国术行政、国术

设备、器械考证等8章，并附有部分器械图谱。附录有太极操讲义11章，弓矢概论6章。

（郝心莲）

《国术与体育》 论述武术与体育的文作汇集。张之江著。主要内容为：论述体育的目的；体育与国术的关系。附录收有关于"土"体育与"洋"体育之辩的6篇论文。

（郝心莲）

《拳术二十法》 武术技击方法专著。王子平著。成书于1939年。二十法为：前进正打、前进踢打、直顶肘、转打、挑打、倒口袋、搂打、提膝、穿袖、闪、转运掌、搒推、分踢、扫趟、横踹、劈山靠、连环打、横肘顶、搒踹、顺风掌。各法均有图解说明。（郝心莲）

《武术运动基本训练》 武术基本功训练专著。蔡龙云著。1958年上海文化出版社初版。1979年上海教育出版社再版。在再版中，作者对初版的有关理论、技术内容和动作说明作了修改和补充，并重新绘制了插图。全书共分4章：第1章"基本功训练"，介绍腿部、腰部、裆步、桩功、鼎功、手眼、冲拳等基本功的训练；第2章"基本动作训练"，介绍平衡动作、跳跃动作、跌扑滚翻动作、折迭扭拧旋转动作以及步法训练；第3章"基本拳术训练"，首先叙述拳、掌、勾、爪的形状和各部名称，尔后介绍了十二路弹腿、功力拳、短打等套路练法；第4章"基本技法"，主要介绍"四击"、"八法"、"十二型"等拳术理论。

（郝心莲）

《武术》 武术教材。①全名《武术·体育学院本科讲义》。体育院系教材编审委员会武术编选小组编。1961年人民体育出版社出版。全书3册，共8章。其中第1章"绪论"，概述了武术的内容、分类、特点以及作用等；第2至第5章为基础训练、拳械和对练套路；第6至第8章论述武术教学与训练的方法、特点、武术竞赛的组织与裁判法等。

②全名《武术·体育系通用教材》。体育院、系教材编审委员会《武术》编写组编。1978年人民体育出版社出版。全书4册，共9章。该教材是以1961年出版的《武术·体育学院本科讲义》为蓝本改编的。其中新增了武术的起源和发展，武术的技术分析，武术套路的创编与图解知识，武术裁判法，以及经过整理的查拳、华拳、九节鞭、四十八式太极拳、单刀进枪、散手等章节，并对原讲义中的某些内容进行了更新和补充。1985年由人民体育出版社出版第2版，改为2册10章。该版是以第1版为蓝本改编的，其中不仅删去了第1版中由国家体委编定的甲组规定拳、械等套路技术内容，写作体例也有新突破和变化，新增了武术简史、武术技法、通背拳等章节。

（郝心莲）

《南拳汇宗》 南拳专著。胡金焕等整理。1985年福建人民出版社出版。该书是在全国开展的武术挖掘整理工作的基础上整理撰成的。全书分上、下两篇。上篇主要介绍南拳的渊源发展及基本要点和基本动作要求；下篇介绍五祖拳、太祖拳、龙拳、白鹤拳、连城拳、鸡拳、罗汉拳、虎拳、狮拳、豹拳、梅花拳、蛇拳、猴拳、鹤拳等套路。全书配有动作插图，图文并茂。（郝心莲）

《武术科学探秘》 中国第一部武术科学论文专集。徐才主编，刘秀政、昌沧、周荔裳副主编。1990年人民体育出版社出版。书中文章是从1987、1989年两次全国武术学术研讨会560余篇学术论文中精选出来的，集中反映了近几年中国专业和业余武术科研工作者对武术开展多学科、多方位科研的成果。全书约46万字，分武术与中国文化、武术与中国古代哲学、武术与美学、武术的历史与源流、武术健身康复机制、武术教学与训练、武术发展战略的探讨、武术定义的探讨、新兴学科在武术中的应用、相关学科特约论文等10章，共106篇

文章。作者大多是高等院校、科研单位以及武术专业的专家、学者。该书既是武术科普读物,又可做为科研、教学参考文献。

(郝心莲)

《中国武术精华》 对外介绍中国武术及竞技武术训练经验的大型图书。大16开精装本。人民体育出版社与香港万里书店联合策划、出版。策划人刘秀政、曾协泰、陈文威,主编周荔裳、昌沧。全书分上、中、下3篇,16章。上篇为中国武术概说,介绍中国武术的发展简史、中国武术的内容、中国武术的制度与竞赛,由武术名家习云太、张山及周荔裳执笔。中篇为拳术与器械,由当代著名武术教练庞林太、曾乃樑、邓昌立、陈昌棉、乔熛、徐桂林、李俊峰、钱源泽、白文祥、陈顺安执笔。分别介绍了竞技武术中的长拳、南拳、太极拳、刀、剑、枪、棍的训练经验,并由他们亲手培养的优秀运动员原文庆、林秋萍、彭英、杨世文、丁杰、张玉萍、李霞、张成忠、赵长军、施瑞芬等示范。下篇为武术的实用技击术,介绍了中国散手、太极拳推手及形意拳散手炮的训练方法与步骤,分别由武术名家夏柏华、周元龙、沙国政撰写,并由他们与自己的学生示范。该书集知识性、科学性、实用性与趣味性于一体,强调普及教学与视觉教学功能,技术动作全部采用照片,文图并茂,装帧精美,不仅是当今武术教程的精萃,也是优秀的自学教材。该书曾荣获香港1990年最佳中文图书奖。

(周荔裳)

《中国武术文化概论》 论述武术与文化关系的专著。旷文楠等著。1990年四川教育出版社出版发行。主要内容有:导论、武术文化形态、中华武术的哲学渊源、古代兵家与武术文化、武术文化与宗教、祖国传统医学与武术的双向渗透、武术与社会结构·伦理·俗尚·普遍心理的同构、作为娱乐文化的武术、文学中的武术世界、武术之美等10部分。作者把武术置于中华传统文化系统中一个独特的子系统,作为一种文化形态,从武术与其他文化形态的相关作用与影响上把握武术文化整体历史发展的脉络及其多方面的社会作用,认识武术文化哲学渊源、伦理思维、美学特征、娱乐功能以及与兵家、宗教、医学、民俗等诸方面的有机联系,从而把对武术的认识提高到一个新的境界。

(郝心莲)

《中国武术与传统文化》 武术科学论文专集。中国武术与传统文化学术研讨会论文评审委员会编。1990年8月北京体育学院出版社出版。该书是从1990年8月由《体育文史》杂志、甘肃省体育科学研究所、《中国体育》杂志、《精武》杂志、《武当》杂志和北京体育学院出版社等单位联合举办的"中国武术与传统文化"学术研讨会入选的115篇论文中,精选出41篇编辑成册的,16开本,约35万字。分别从《孙子》与武术技击、传统武术理论与中国古典哲学、民俗文化与武术、书法艺术与武术、传统医学与武术、儒家文化与中国武术伦理思想、剑文化等方面,对中国武术与传统文化的关系进行了论述,不少论文具有较高的学术水平和实践意义。其中还收入日本学者铃木圆藏《最新体育百科词典》有关中国拳术的论述和笹岛恒辅《中国武术与日本的空手》一文。

(郝心莲)

《全国武术训练教材》 武术训练教材。《武术训练教材》编写组编。1991年北京体育学院出版社出版,分上、下两册。主要内容分为2篇10章。第1篇第1至第6章,内容包括"武术概述"、"武术术语"、"武术训练"、"武术技术分析"、"套路的创编与图解知识"、"竞赛规则及裁判法"。第2篇第7至第10章,介绍"基础训练"、"套路运动"、"格斗技术"、"身体素质训练"等。该书是根据《全国武术训练大纲》提出的任务和要求,以多年来武术运动队训练实践为依据,按照武术训练规律和特点,遵循科学性、系统性、实用性原则编写而成的,是中国第一部武术训练教材,是保证《全国武术训练大

纲》实施的指导性教材。（郝心莲）

《中国武术拳械录》 武术专业工具书，《中化武术文库·理论部》之一。徐才主编，执行主编夏柏华。《中国武术拳械录》编纂组编，中国武术协会审定。1993年人民体育出版社出版。此书的编纂是在1983~1986年全国武术挖掘整理工作中，由各省、自治区、直辖市普查和编写上报的651万余字的拳械录的基础上，编纂组经过初稿、调研、考证和广泛征求各级体委拳械录编纂组人员和名家学者的意见，几经修改，择其内容较翔实的71个拳种编纂而成的。它重点介绍了各拳种源流、拳理和特点，选录了各拳种在其发展过程中形成的技术体系，包括功法、套路和对抗形式、动作名称等，对全面了解、研究和学练某拳种技艺有指导作用。（郝心莲）

《武术科学研究》 武术科学论文专集。郝心莲主编。《武林》杂志社、《武魂》编辑部、《精武》编辑部、北京体育学院出版社、甘肃省体育科学研究所、甘肃省武术协会联合编辑。1993年北京体育学院出版社出版发行。书中文章是从1992年崆峒山全国武术学术研讨会、1993年首届麦积山武术学术研讨会入选论文中精选出来的。分武术历史与源渊、武术与中国文化、武术与中国古典哲学、武术与美学、武术健身与医疗、武术教学与训练、武术技击、武术的发展及其他等8个部分。集中反映了80年代末、90年代初中国业余和专业武术科研工作者对武术进行多学科、多方位研究的成果。它既是武术科普读物，也可做为科研、教学、训练的参考文献。

（郝心莲）

《徐才武术文集》 武术著述专集。1995年11月人民体育出版社出版。作者徐才是中华体育总会副主席，原国家体委副主任，曾任国家体委武术研究院首任院长、中国武协主席、亚武联主席、国际武术联合会筹委会主席等职，为中华武术走向世界作出重要贡献。该书是作者主持武术工作10年间发表过的文章汇集本，其中有在各种会议上的讲话，有在有关报刊上撰写的评论或专栏文章，也有为一些武术著作撰写的序言，既传达了国家体委对开展武术工作的方针、政策，也记录了武术走向世界的历程，并阐述了他对武术事业的深刻思考。文集不仅反映了80年代至90年代中期武术工作的面貌，还对该阶段武术工作的经验作了理论阐述，反映了全国武术工作者对武术的共识，是理论与实践结合的产物。它内容丰富，文笔生动流畅，是研究武术发展史及武术理论的重要著述。

（周荔裳）

《武术学概论》 武术理论著作。徐才主编，张山、周荔裳副主编，由国内社会科学界、自然科学界及武术界10多位专家联袂编写。1996年6月人民体育出版社出版。是一部用现代科学观点与方法，从宏观上、整体上认识和揭示武术本质及其发展规律的理论著作。它是根据1987年首届全国武术学术研讨会与会各界专家要求尽快建立“武术学”的创议组织编写的。分上、下两篇，19章。上篇13章，全面阐述武术的概念及其价值、武术的历史、武术的文化内涵及其与相关学科的关系；下篇6章，全面阐述武术的体育属性，论述了武术的分类，武术的教学、训练、竞赛、科研及组织管理。该书既可作武术专业理论教材，也是武术工作者与爱好者不可多得的武术专业知识读物。（周荔裳）

《全国武术馆(校)教材》 武术教学系列丛书。随着我国改革开放的不断深入，武术事业亦得到了蓬勃发展，各地武术馆（校）纷纷建立。为进一步推动武术运动的发展，规范全国武术馆(校)的教学活动，提高教学质量，满足不同层次武术爱好者的需求。国家体委(现国家体育总局)武术研究院、武术运动管理中心在对当今各地开展武术运动的情况进行调

查研究的基础上，为培养武术人才的需要，本着科学性、系统性、传统性和实用性的原则，组织专家、学者精心编写而成。由国家体委武术研究院、武术运动管理中心审定，1997年6月北京体育大学出版社出版发行。

全套教材共分六册，除第一册《武术基础理论与基本功、基本技术》普遍通用外，其他各册可根据习武人员的需要，选用不同层次的内容。全套教材分初、中、高三个层次，三个层次之间既相互联系，具有延续性，构成一个大的系统；又可独立使用，自成体系，有较高的实用性和可操作性。每个拳种套路均从基础入手，循序渐进。每个动作除动作说明和插图外，还有要点提示，能够加深学习者对动作的理解，掌握动作要领，快速而准确地完成技术动作。易教、易学、易练、易记。

该教材内容丰富，系统全面，规范统一。基本涵盖了武术的精华。理论与技术相系，传统与现代兼容。既有通俗易懂的理论基础，又有图文并茂的技术体系；既有行意、八卦等传统拳械，更有国家统一规定套路；有单练也有对练；有散手还有太极推手。为加强对学生的武德教育，体现“武术以德为先，以德为本”的习武原则，在基础理论部分增写了“武德修养”一章。

该教材的出版发行，对武术运动的普及与提高，对武术馆（校）的健康成长以及培养武术高素质的人才，将起到积极的促进作用。

（张玉萍）

《国际武联指定教材》（初级、中级、高级教程） 适用于各国家与地区习武者的武术技术系列教材。为了适应国际武术运动发展的形势，满足各国家和地区普及与提高武术技术水平的需要，国际武术联合会秘书处在国际武联技术委员会的指导下，组织中国具有丰富教学经验的武术高级教练员、教授精心编写了武术初级、中级、高级教材。该教材经国际武联技委会审定通过，由（中国）人民体育出版社出版发行。

该教材选用的长拳、刀术、剑术、枪术、棍术、南拳、南刀、南棍、太极拳、太极剑等项目，基本概括了中华武术的精华。为了使武术爱好者了解、掌握拳术及器械的技术方法，在中级教材中增加了长拳对练、单刀进枪两个项目，适于不同技术水平、不同层次的武术爱好者使用。

该教材充分体现简单易学、便于操作的编写原则。各项目均从基础入门，循序渐进，文字简洁，插图生动，将基本技术、动作要点、教法提示及训练方法等，系统、规范地介绍给读者。教材中各项目的组合动作，可左右往返反复练习，基础套路一步一动，可按节拍或口令进行练习，具有较高的操作性。

全套教材从基本技术到组合动作；从初级、中级到高级，从技术到理论，从文字说明到插图描线，充分体现了传统与继承性、统一与规范性、连贯与系统性、趣味与实用性。各级套路的创编，结构严谨、流畅实用、难易适中、规范统一，是一部易懂、易记、易教、易学、易练，适用于各国家和地区武术组织、武术馆校、俱乐部进行武术培训的教学用书，也是一部规范、系统、全面、实用的自学教材。

这套教材的出版发行，将对统一武术技术动作，规范国际武术的教学活动，加快武术走向世界的进程起到积极作用。 （陈国荣）

《中国武术段位制理论、技术教程》 武术段位制教学的系列教材。为增强人民体质，推动武术运动的发展，提高武术技术与理论水平，建立规范的全民武术锻炼体系，国家体委（现国家体育总局）颁行了“中国武术段位制”。《中国武术段位制理论、技术教程》是依据“中国武术段位制”的基本要求，遵循科学性、系统性及实用性的原则，由国家体委武术运动管理中心组织专家学者，在广泛征求意见和进行充分调查研究的基础上，汲取传统武术教材的精华，并根据“中国武术段位制”理论、技术体系的有关规定，精心编写而成。由北京体育大学出版社出版发行。

该教材共分5册，包括《理论教程》、《初段位技术教程》、《中段位技术教程（一）太极拳类》、《中段位技术教程（二）长拳类》和《中段位技术教程(三)南拳·散手类》。它集科学性、系统性与实用性于一体，层次清楚，结构合理，图文并茂，通俗易懂，简单易学。是全民不同程度习武者晋段考评的必备教材；也是武术体育院（校）武术系（科）、武术馆（校）必备的教科书。

中国武术段位制《理论教程》除包括一般武术教材中的主要内容：武术概述、套路运动、散手运动、武术术语及武术功法外，还增加了武德修养一章，充分体现“中国武术段位制”既重视提高习武者的技术和理论水平，更注重其道德修养这一特点。把“武德”作为入（晋）段考评的最重要标准之一。在技术教程中所选用的1~6段的套路内容，继承了经过多年实践已为大众所喜爱的传统套路，同时也吸取在国内、国际竞赛中所普遍采用的规定套路内容，遵循继承与发展相结合的编写原则，体现了内容丰富、连贯系统、规范统一的特点。为了便于普及与发展武术运动，有利于实施“中国武术段位制”，1~3段的套路技术内容是在原来初级简化套路的基础上更加简化；散手技术由基本动作、入段小套到一段规定组合、由二段规定组合（分主、被动条件实战）到三段实战（主、被动条件实战），循序渐进，使初学者更容易学习和掌握。易教、易学、易练、易操作，是该教材又一特点。

该套教材的出版发行，对“中国武术段位制”的顺利实施和全民武术锻炼体系的规范以及武术事业的发展将起到积极的推动作用。（张玉萍）

《广东武术史》 地方武术史书。曾昭胜等编著。1989年10月广东人民出版社出版发行。该书是在10年武术挖掘、整理工作的基础上，走访全省12个地、市，66个县和300多位民间老拳师，召开136次座谈会，查阅有关史书、传记、杂记、文书档案、年鉴、县志、报刊等500余种，搜集资料350余万字，经过分析、考证、筛选而写成的。它是一部集思想性、科学性、资料性于一体的记录广东武术活动的史书。全书共分三编18章57节，分古代、近代、当代三个历史时期，约22万余字。它既是一部地方武术史书，又是研究武术拳械的参考文献，适合于武术爱好者、武术工作者和研究人员参考使用。（郝心莲）

《四川武术大全》 地方武术志。四川省体育运动委员会、四川省武术遗产挖整组主编。1989年11月四川科学技术出版社出版发行。该书是在全国武术挖掘整理工作的推动下，于1983年开始，四川省武术挖整组历时5载，对全省传统武术做了大规模普查工作，走访了数以百计的民间拳师，搜集了大量资料，经过筛选，四易其稿，编撰而成。全书共分68个部分，约150余万字。它对四川流行的拳种、门派源流、风格特点，拳理、拳法及练功方法，各门派的创始人、传人、代表人物及流传区域，作了全面系统地介绍，填补了四川武术史籍匮乏的空白，是地方性武术专业工具书和文献资料。（郝心莲）

《沧州武术志》 地方武术志。《沧州武术志》编纂委员会编。1991年6月河北人民出版社出版发行。沧州古属燕齐，多慷慨悲歌之士，沧州人民承袭古风扬武举文，被誉为“武术之乡”。20世纪30年代初，沧州武术开始传播海外，受到国内外人士的赏识。改革开放后，沧州系国务院划定的对外开放沿海城市，国际交往日益频繁，其武术的国际影响也逐步扩大，已成为对外文化交流的重要内容之一。为了挖掘、整理、继承武术遗产，以适应沧州武术事业的发展和对外交流的需要，1988年8月沧州市人民政府成立专门机构编修武术志。历时二载修成该志。全书共分10编，40万字。概述部分介绍沧州拳械渊源、流派及其形成的地理环境与历史背景。近代大事记叙述了拳械各派发展过程。门类专篇记述内外

诸家拳种精义、要领、理法特点，对武德规范、技艺传授、推广交流、参赛成绩等亦有详细叙述。武林人物专篇对封建科举之武科、旧志献征、名师传记、轶事和当代传人事略，均有收录。该书广咨博采，史料翔实，文字通畅，是一部少见的地方武术专业志书。

（郝心莲）

《湖北武术史》 地方武术史书。湖北省体育运动委员会主编。1994年8月人民体育出版社出版。该书是在80年代进行的全国武术遗产挖掘整理工作的推动下，湖北省体委武术遗产挖掘整理领导小组经过近十年的深入普查，在基本弄清湖北省武术历史与现状的基础上编撰成书的。它是湖北省武术挖掘整理工作的一项重大成果。全书分为古代湖北武术、民国时期的湖北武术、现代湖北武术、拳种发展史、古今武术人名录5篇，23章93节，34万余字。它弥补了湖北武术史专著的空白。

（郝心莲）

《少林拳术精义》 少林拳术内功修练专著。托名达摩大师著。玉峰余问犀缮校。1917年上海大声图书局印刷发行。卷首有唐李靖作于贞观二年(628)的序文及南宋牛皋作于绍兴十二年(1142)的序文，二序实为托名之作。书末有天台紫凝道人宋衡作于明天启四年(1624)的跋文，祝文澜写于清嘉庆十年（1085年）的序文。分上下两册，其主要内容分两部分。第一部分为“服气”、行功、排打练习图势和说明；第二部分为总论、内壮论、膜论、阴阳配合论、“静功十段”、“动功十八式”、“神勇八段锦”、“神勇余功”等功法。书中内容多取自《易筋经》。 （郝心莲）

《少林拳术秘诀》 少林拳理法专著。尊我斋主人著。1915年中华书局出版。共13章。主要内容有气功阐微、五要说、技击入手法、通行裁手法、解裁手法之真诀、身法示要、拳法历史与真传、技击术释名、禅宗之极轨、南北派之师法、少林之戒约微言、明季少林之变派、神功说等。该书脱胎于《少林宗法》。

（郝心莲）

《少林寺拳棒阐宗》 少林寺拳棒专著。蔡龙云著。1983年浙江科学技术出版社出版。全书共5章。第1章少林寺与少林拳棒，介绍了少林寺与少林拳棒的关系与渊源发展；第2章拳棍的基本名称与概念；第3章少林罗汉十八手，叙述罗汉十八手实用法、单人套路练习、双人攻防对打法等；第4章少林八步连环，介绍八步连环单人套路练习和双人攻防对打；第5章少林风魔棍，介绍风魔棍单人套路练习和双人攻防对打法等。该书资料翔实，文字严谨，语言精练，图文并茂，便于自学，利于查阅。 （郝心莲）

《八卦拳学》 八卦拳专著。孙禄堂著。出版时间不详。“自序”日期为1916年8月。全书共23章。其中第6章至第17章主要介绍八卦拳起势、单换掌、双换掌、狮子掌、返身掌、顺势掌、平托掌、背身掌、风轮掌、抱掌等基本掌法的练习方法，并配有图式。作者提出“初学入门三害”和“入门练习九要”等，这些见解在武术理论上有一定影响，被后世奉为习练八卦掌、形意拳的准则。作者还以易理参拳理，以卦数、卦形、卦名比附人体各部器官与掌法，将八个基本掌法依卦取形为狮形、麟形、蛇形、鹞形、龙形、熊形、凤形、猴形，揭示了古典哲学与武术的关系及其对武术的影响。

（郝心莲）

《八卦掌真传》 八卦掌专著。孙锡堃著。1934年在天津出版，天津道德武学社发行。全书共分5章。第1章“总论”，包括拳术总论、练武宗旨、练武须知、武学道功动静合一概论等；第2章“八卦拳术”，是该书的主要内容，其中介绍了八卦拳总论，阴阳八卦图，八卦掌基本练法、技法、用法，以及八卦掌老八掌、基础功夫、散手操练法等；第3章“太极拳论五

行拳论点穴密法”，概述了太极拳、五行拳十二形源流与练法要领，以及点穴、救急验方等；第4章“各种器械”，介绍剑术、子午鸳鸯钺、方天戟、春秋大刀、杨家枪、五行枪、双刀等，并附有歌谱图解；第5章“道功”，介绍道功概论、静功练习方法等。作者从程海亭学得八卦掌，并研习形意拳、太极拳等，曾从千峰先天派赵避尘学道教性命双修之术。

（郝心莲）

《八卦掌》 介绍武术拳种之一八卦掌的演练方法的专业用书。姜容樵编著。1963年6月人民体育出版社出版，受到武术爱好者的青睐而多次重印。该书作者从师武术名家张占魁，学练董海川所传之八卦掌。全书分6部分：前言；八卦掌的锻炼方法；八卦掌的锻炼步骤；八卦掌的三盘；八卦掌的主要掌法；八卦掌的动作解说。作者在概述八卦掌的源流时认为：其源自何人何时不可考，视董海川为“传授八卦掌的主要人物”。在述及锻炼方法时，用八字歌诀形式（共17句）阐述了八卦掌的锻炼方法、特点与要领，并逐一作了详细解说。

（周荔裳）

《阴阳八卦掌》 《中华武术文库·拳械部·拳术类》之一。田廻著。中国武术协会审定。1990年9月人民体育出版社出版。全书共分上下两篇，8册。上篇总论，主要介绍了阴阳八卦掌的源流、内容、特点、练习步骤、阴阳论等；下篇讲述蟒形掌等一至八掌的掌势套路练法和技击作用。第1册蟒形掌，第2~8册依次为狮形掌、虎形掌、熊形掌、蛇形掌、马形掌、猴形掌、鹏形掌。著者在自序中云：“我习之阴阳八卦掌，乃明末清初年间，四川峨嵋山与青城山一带，碧云、静云两位道长所传，传至我身为九代矣，已有三百余年。”它与董海川所传八卦掌不同，实为八卦掌另一流派。该书材料翔实，图文并茂，文字简练，通俗易懂，便于自学，利于查阅。

（郝心莲）

《八门拳术》 《中华武术文库·拳械部·拳术类》之一。郝心莲编著。中国武术协会审定。1990年人民体育出版社出版。1994年再版。全书共分3章。第1章概述，介绍八门拳术的源流、主要内容、练习方法与动作特点、技击作用、健身价值等；第2章八门拳术的基本动作与功法，介绍八门拳术的手型、手法、步型、步法、腿法、功法；第3章重点介绍天干撕拳、八门通背拳、八门母子拳、十排手等八门拳术代表套路。该书内容科学准确，道理深入浅出，文字通俗易懂，材料翔实，图文并茂，便于自学。

（郝心莲）

《形意母拳》 形意拳专著。姜容樵著。钱砚堂等校阅。1930年上海世界书局出版。1984年中国书店影印再版。全书共11章，叙述形意拳之渊源沿革，形意拳内功说，形意拳歌诀、使用方法、练法等。其中内功说和劈、崩、钻、炮、横五拳有图解。

（郝心莲）

《形意拳理论研究》 《中华武术文库·理论部》之一。曹志清编著。中国武术协会审定。1988年2月人民体育出版社出版。本书系统地介绍形意拳的起源与发展变化，阐释形意拳的诸多概念，以及意念、精神、内气、劲力之间的关系，五行与五拳、五脏的关系，练习形意拳的要领，形意拳对身体各部的具体要求等。书末附有《岳氏意拳》、《李洛能先生论形意拳》、《九要论》等古拳谱。是中华人民共和国成立后不多见的研究形意拳的理论著作。

（郝心莲）

《写真秘宗拳》 秘宗拳专著。姜容樵编辑。1930年5月上海世界书局出版发行。共10章，第1、第2章为理论部分，主要内容有：秘宗艺之源流、秘宗艺之名称考、秘宗艺之支派异同、论秘宗艺天然之内功、论静海霍氏之秘宗艺、秘宗拳之要诀、秘宗拳之手眼身步、秘宗拳古歌等；第3~10章讲述秘宗拳套路势法动作，并附有动作照片。附录载有秘宗名人轶事，

分别记述了孙通、陈善、莲阔和尚、孙八、杨鸿宾、王继武、姜廷举等秘宗派名人生平事迹。该书是一部较为系统的秘宗拳专著，对学习、研究秘宗拳有一定的参考价值。

（郝心莲）

《武当拳术秘诀》 武当拳专著。金一明著。1930年中华书局出版。主要内容有：武当拳之发源、张三丰之生平事迹与内家拳之名称及其源流、内外两家拳术不同之点、拳家八反之真诣、练拳秘诀、拳术总论等。并对武当派手法、打法、穴法、步法等作了图解说明。

（郝心莲）

《武当剑术》 剑术专著。李天骥编著，李德印、李德芳助编。1988年人民体育出版社出版。该书是在传统武当剑术基础上，结合著者个人习练体会，整理编写而成。全书共7章：剑的起源与剑术的发展，武当剑的源流、发展特点，武当剑基本技法和锻炼要领，学练武当剑体会，武当剑对练法，武当剑活步对剑等。该书系统介绍了武当剑术渊源、发展与技法特点，基本上保持了传统武当剑法的面貌，并附有动作照片。书末附录宋唯一著《武当剑谱》摘录。

（郝心莲）

《武当秘传八卦掌》 介绍武术拳种之一八卦掌的一流派史式的演练方法专业用书。狄兆龙、高飞编著。1996年12月人民体育出版社出版。该书介绍的是武当史式八卦掌。史式，为董海川之徒史计栋所习练的八卦掌。史氏初习弹腿，擅腿法，结合董海川八卦转掌的原理，发挥其腿法之长，将其融于绕圆走转的八卦之中，形成一个新的流派。该书分10章：概述；八卦掌训练要领和特点；基本动作说明；八卦掌运作图说；八卦掌三十六歌诀释秘；八卦掌四十八功法释秘；八卦掌秘传体用三字诀；八卦掌技击要诀；八卦掌技击运用要领；八卦掌知识问答。该书为狄兆龙得自师传之秘要，又集自身70余年练功之体悟写成。 （周荔裳）

《太极拳使用法》 太极拳技法专著。杨澄甫著。1931年上海文光印务馆出版。主要内容为图解太极拳套78个拳式，并对与人交手时攻守运用的方式作了解说。附有两人对手示范图照，分别说明太极拳37个不同拳式的使用方法。书中还对太极拳谱及有关歌诀要言进行注释，并插图说明太极枪的练习方法。

（郝心莲）

《太极拳考信录》 太极拳考证论文集。徐哲东撰。1937年上海正中书局出版。全书分上、中、下3卷，共27篇短文。辑录了大量的太极拳有关史料，并对有关史料作了较精辟的考辨。 （郝心莲）

《太极拳谱理董辨伪合编》 考证辨析太极拳谱理论的专著。徐震著。1937年上海正中书局出版。全书分两部分。第一部分太极拳谱理董，包括“王宗岳原谱”、“武禹襄太极拳论著述”、“李亦畬手写太极论著述”、“李亦畬手写本武氏太极拳谱”、“李亦畬太极拳谱跋”；第二部分太极拳谱辨伪，包括“辨杨本附注”、“辨杜育万述蒋发受山西师传歌诀”、“辨乾隆旧抄本及光绪木板本”、“辨杨家太极拳要义本”、“辨关百益本”、“辨许俞程殷之传”、“辨武当剑太极八卦归一谱”。其考证有据，辨析达理，是研究太极拳理论的主要著作之一。

（郝心莲）

《简化太极拳》 太极拳简化套路。1956年国家体委运动司武术科组织编写。1973年人民体育出版社出版。该套路按照由简到繁、由易到难的原则，对已在群众中流行的太极拳进行改编、整理而成书。它改变了过去先难后易的锻炼顺序，删除了原有套路中过多的重复动作，集中了主要结构和技术内容，便于掌握，易学易练，便于开展群众性体育活动，是太极拳运动一个革新。全书共分两节：第1节介绍学习太极拳的注意事项；第2节为简化太极拳的动作说明和技术要点。书后附有简化太极拳的

动作路线示意图和练习方向、进退详图。

（郝心莲）

《吴氏太极拳》 太极拳专著。徐致一著。1958年人民体育出版社出版，1980年第6次再版。共8章：第1～5章叙述太极拳的优点、行功时的心理作用、动作特点的生理作用、技击上的力学根据及练太极拳应注意的法则；第6章"吴式太极拳图解"；第7章"练习推手时应注意的法则"；第8章"吴式太极拳推手图解"。作者曾从吴鉴泉习吴式太极拳。书中介绍吴鉴泉晚年传授的拳式，插图也是根据吴鉴泉遗留的拳照绘制，比较准确地反映了吴式太极拳的面貌和风格。（郝心莲）

《太极拳研究》 理论著述之一。唐豪、顾留馨编著。1964年人民体育出版社出版。作者参考各家著作，系统、综合地阐述太极拳理论，并把唐豪生前关于太极拳古拳谱的一部分考释遗著收入该书。全书共4章：第1章为太极拳的起源和发展简史；第2章为太极拳对身体各部姿势的要求；第3章为太极拳整体动作中的要求；第4章是太极拳的呼吸。此外，还收录了唐豪对廉让堂本《太极拳谱》的考释及部分太极拳经、拳谱和部分太极名家的小传，对研究太极拳理论有一定的参考价值。

（周荔裳）

《陈氏太极拳》 太极拳专著。沈家桢，顾留馨编著。1963年人民体育出版社出版。全书共分5章。第1章介绍了陈式太极拳的运动特点。第2、3章分别以图解形式讲述了陈式太极拳拳套一、二路。所介绍的拳套，一路系根据陈发科晚年所定的拳式和拳照绘制；二路则依其子陈照奎拳照绘制。第4章讲述推手。第5章太极拳论，主要介绍了陈鑫关于太极拳的理论。作者长期从事太极拳技术与理论方面的研究，造诣颇深，该书是关于陈式太极拳较有影响的著作。（郝心莲）

《杨氏太极拳》 太极拳专著。傅钟文演述，周元龙笔录。1963年人民体育出版社出版。全书共分3章。第1章叙述太极拳的要领；第2章介绍杨式太极拳套路图解；第3章讲述杨式太极定步推手、活步推手、大捋等。作者自幼随杨澄甫学习杨式太极拳，书中拳套姿势系依据杨澄甫传授时的要求编写，有76幅图式是按照杨澄甫遗留拳照绘制，故能比较准确地表达杨式太极拳的风格特点。附录有王宗岳、武禹襄等太极拳论、十三势歌、十三势行功心解、打手歌等。（郝心莲）

《杨氏太极拳·剑·刀》 为太极拳爱好者编写的杨氏太极拳演练初级教材。杨振铎编著。1992年山西科技出版社出版。全书分六编：杨氏太极拳要领；杨氏太极拳图解；极氏太极拳用法；杨氏太极拳表演、比赛套路；杨氏太极剑图解；杨氏太极刀图解。并附太极拳体用解及杨澄甫所著《太极拳体用全书》。全书36万字，附有彩色插页，动作均为杨澄甫及杨振铎的拳照。（周荔裳）

《太极拳谱》 《中华武术文库·古籍部》之一。清王宗岳等著。沈寿点校考释。中国武术协会审定。1991年10月人民体育出版社出版。全书共分14卷，前13卷选收各家太极拳古典理论文献140篇；末卷（即第14卷）选收有关太极拳谱的序、跋、题记以及有关太极拳家行略、传记等重要文献7篇。全书总共147篇，是自太极拳创始以来收文最多、内容最为丰富多彩的一部太极拳论著。所载古典拳论、拳诀，虽以讲论太极拳战略、战术和技术为主，却富有哲学、伦理学、中医学、心理学、生理学和运动力学多种学科知识，为建立"太极学"提供了传统的理论基础。全书收有《王谱》、《杨谱》、《武谱》、《李谱》、《牛谱》、《宋谱》、《陈谱》等。凡属各学派精粹古典理论，无不兼收并蓄，刻意搜求。如当今民间传布较广的陈、杨、吴、武、孙五大学派，其各自崇奉的古代经典著作，一般在书中都可找到。它不囿于一家或一孔之

见，有利于广泛开展太极拳的学术交流，淡化和消除陈腐狭隘的门户观念，促进相互汲取、借鉴他派精华，推动学术和技艺交流。所收作品以清代为主，亦有明末清初之作，其年代跨度达300年左右，是一部太极拳经典专著。

（郝心莲）

《赵堡太极拳、太极剑、太极棍、太极单刀、太极春秋大刀、太极散手合编》 介绍赵堡太极拳、剑、刀、棍、散手演练方法的武术专业书籍。由严翰秀根据太极拳名师王海洲、王长青的演述整理而成。1996年7月广西人民出版社出版。全书分10部分：前言；赵堡太极拳兵器概述；赵堡太极剑；赵堡太极棍；赵堡太极春秋大刀；赵堡太极单刀；赵堡太极十三刀；赵堡太极拳技击散手；王海洲演练的秘传赵堡太极拳拳式图照；附录。附录中摘登了杜元化著的《太极拳正宗》及王海洲的《太极拳正宗》部分内容说明。其中器械套路均为王海洲及王长青的拳照。全书42万字。

（周荔裳）

《孙氏太极拳·剑》 介绍太极拳流派之一孙氏太极拳、剑历史及演练方法的武术专业书籍。孙剑云编著。1997年7月山西科技出版社出版。全书分5编：孙氏太极拳源流及宗师；孙氏太极拳的基本理论；孙氏太极拳传统套路图解；孙氏太极拳推手；孙氏太极剑传统套路图解。并附录郝为真的《太极拳体悟》、孙禄堂的《太极拳学》及其《练拳经验及三派之精意》、《论拳术内家外家之别》。全书22万字，动作图全部用孙禄堂及孙剑云之拳照。

（周荔裳）

《武氏太极拳》 《中华武术文库·拳械部·拳术类》之一。郝少如编著。中国武术协会审定。1992年人民体育出版社出版。该书是作者在1963年编著出版的《武式太极拳》的基础上，根据广大太极拳爱好者的要求，并受人民体育出版社之约，重新撰写的一本以阐述太极拳理法为主要内容的新书。全书共分6部分：第1部分，阐述太极拳阴阳之理的涵义、性质及掌握其理的基本特点；第2部分，介绍武式太极拳的基本特点、身法要领，以及掌握拳艺所必须经过的几个阶段；第3部分，叙述了太极拳行功实践须知、必须掌握的一些重要法则，以及行功走架的基本要点等；第4部分，以文图对照的形式介绍武式太极拳动作套路和身法要领；第5部分，介绍武式太极拳打手技艺及《四字秘诀》释解等；第6部分，古典拳论选辑，介绍李亦畲于1881年抄赠郝为真的王宗岳著《太极拳谱》全文、武禹襄《四字秘诀》及各势白话歌等。该书材料翔实，道理深入浅出，图文并茂，便于自学，利于查阅。

（郝心莲）

《戳脚》 戳脚专著。刘景山演述。1983年河北人民出版社出版。作者系河北蠡县人，民间武师，精于戳脚。他在1979年挖掘、整理武术遗产的活动中，将戳脚技艺奉献出来，由河北省武术协会与蠡县体委联合整理。整理至“武趟子”第三趟时，刘景山病逝，后由其师弟刘经才演述完成该书。全书分为三编：首编概述；二编戳脚“武趟子”介绍；三编戳脚“文趟子”介绍。各编均配有图解。书末附录载有戳脚拳论，农民起义领袖武术大师冯克善、戳脚重要传人刘观澜碑照三节。该书是河北省武术协会所编辑的《河北武术丛书》之一。

（郝心莲）

《中国查拳》 查拳专著。张文广主编，康戈武等执笔。1985年山东教育出版社出版。主要内容包括基本动作、技术要求、技击方法等基本理论和十路查拳、三路滑拳、三路炮拳、四路洪拳、两路腿拳等基本套路，并附有查拳源流考证。作者张文广等曾赴山东冠县、河南开封及沈阳、成都、北京等12个市、县进行考察，搜集资料，对所取得的资料进行了细致地分析整理加工，遴选之材料系统翔实可靠。其中对查拳的源流有新的见解，认为查拳创始

人并非传说中的西域回民查密尔，而可能是清朝中叶冠县武进士沙亮(密尔)。

（郝心莲）

《查拳》 全面介绍武术拳种之一查拳历史、流派、演练方法的专业书籍。山东省体委编著,中国武术协会审定。1996年6月人民体育出版社出版。本书为山东省体委武术挖掘整理工作领导小组,组织有关人员在冠县、聊城、济南、青岛、莘县、阳谷、济宁、兖州、邹县、枣庄、临沂、郯城、滕州、淄博、周村、菏泽、单县等18个市县,走访数十个单位、数十名拳师进行广泛的调查研究，根据掌握的以冠县张其维为代表的张式查拳、以冠县杨鸿修为代表的杨式查拳，以任城李恩聚为代表的李式查拳三大流派的大量资料进行整理加工阐释而成。全书分9章:概述;查拳的风格与特点;功法;动作内容与练习方法;基本动作;基础套路;张式十路查拳;杨式十路查拳;李式十路查拳。（周荔裳）

《通背拳》 《中华武术文库》系列丛书之一。辽宁省武术挖整组、沈阳体院武术挖整组整理。1990年人民体育出版社出版。全书共分4章。第1章拳理概述,叙述了通背拳的源流与发展、通背拳的运动风格和特点、通背拳的锻炼要领、通背拳的锻炼价值等;第2章通背拳的基本功、基本拳法,分述了基本手型、步型、手法、步法、腿法及站状练习、十三种劈山等;第3章行状拳法练习,叙述了小周天、猿猴出洞、猿猴入洞、十二连珠、一字连击、奇形化击等;第4章套路,选编了小连环、通背功、通背掌、通背拳、猿鹏奇势、大连环、云流棍、通背刀、三合炮、通背合(七)手等10个拳械和对练套路。该书文字通俗，资料翔实,图文并茂。（郝心莲）

《武子梅花拳》 《中华武术文库·拳械部·拳术类》之一。寇凤仙、郭力、颜乾志编辑整理。1991年8月人民体育出版社出版。该书是在全国传统武术挖掘整理工作的推动下,将武子梅花拳的有关源渊理论、基本功法及代表性拳、械套路,进行整理,编选成册的。全书共分7章。第1章至第6章主要介绍武子梅花拳的源流、基本理论、风格特点、主要内容、基本动作、基本功等;第7章介绍武子梅花拳、械的代表套路大梅花拳二路、大梅花拳三路、小梅花拳二路、梅花刀、梅花龙形剑、梅花枪等。全书文字通俗易懂,材料翔实,图文并茂,便于自学,利于查阅。

（郝心莲）

《十三刀法》 太极刀法专著。明遗民王余佑著。原为手写本,1931年,上海蟫隐庐据旧抄本石印出版,并改名为《太极连刀法》。其中“诱敌”三势残缺不全。另据孙禄堂《形意拳学》赵衡所写序言称,1915年前北京即有刊本行世。（郝心莲）

《六合大枪》 《中华武术文库·拳械部·器械类》之一。温力著。中国武术协会审定。1989年12月人民体育出版社出版。全书共分6章。第1章枪术概述,介绍枪的沿革、枪的构造、兵枪和游枪、枪法“六合说”、枪法和《少林棍法阐宗》等;第2章枪法的主要内容,有枪术的戳法、革法和行著,扎枪、拦枪和拿枪,“枪之元神只有一圈”,闪赚和颠提,枪法的“二制”等;第3章几个主要枪法的对滑对扎练习,主要讲述拦枪、拿枪、劈枪、挑枪、拨枪、闯扎枪、穿指挑枪的练习方法和要领;第4章六合大枪图解;第5章六合枪对扎图解,介绍六合大枪套路和对扎套路;第6章枪古论选译,对《纪效新书·或问》、《纪效新书·长枪总说》、《耕余剩技·少林棍法阐宗·问答篇》、《耕余剩技·长枪法选·长枪说》以及《手臂录》中有关论述枪法等典籍进行了译解。该书资料翔实,文字严谨,图文并茂,便于自学,利于查阅,对学习研究枪术有一定的参考价值。

（郝心莲）

《阴把枪》 《中华武术文库·拳械部·器械类》之一。吴秉孝,吴敬贤编著。中国武术协会审定。1990年9月人民体育出版社出版。该书所介绍的套路系传统枪术,是在全国武术挖掘整理工作的推动下整理成册的。全书共分8个部分,主要内容有阴把枪的传递史,阴把枪的结构和握法,阴把枪的特点,阴把枪的枪法、步法和基本功法,阴把枪套路,阴把枪应用枪术,阴把枪谱摘录等。资料翔实,通俗易懂,图文并茂,便于自学,利于查阅。

(郝心莲)

《中国散手》 武术技击专著。《中国武术散手》编写组编。1990年9月人民体育出版社出版。80年代以来,武术散手运动愈来愈受到国内外广大武术爱好者,尤其是青少年的喜爱,在国家体委的关怀和支持下,本着“积极、慎重、稳妥”的精神,经过10年的实践,从1989年起,列为国家正式体育竞赛项目。同时,国际武术组织也将其列入今后洲际和世界性武术比赛的内容之一。在这种背景下,为进一步促进和推动武术散手运动的发展,提高其理论和技术水平,建立规范化、科学化的理论、技术体系,编写了此书。全书共分8章。它总结概括10余年武术散手运动的实践经验,是中国第一部较全面、系统地介绍武术散手运动的历史、教学训练、竞赛裁判、技术战术、身体训练以及心理学知识、运动损伤预防和急救等知识的专著。可供体育院系、武术运动队教学训练参考,亦可作为散手爱好者自学的参考教材。

(郝心莲)

《剑术竞赛套路》 武术竞赛套路。中华人民共和国体育运动委员会武术研究院审定。1989年6月人民体育出版社出版。该书所介绍的剑术竞赛套路,是在国内外武术运动蓬勃发展、各种形式的竞赛活动日益频繁、迫切需要规范化竞赛套路的形势下,国家体委武术研究院组织著名专家、教授、教练员和部分优秀运动员编创的7个竞赛套路之一。它反映了当今剑术的技术水平,不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理,而且动作数量、组别和时间等均符合武术竞赛规则的要求,是国内外武术比赛与亚运会比赛的内容。全套分4段、53个动作,易学易练。

(郝心莲)

《枪术竞赛套路》 武术竞赛套路。中华人民共和国体育运动委员会武术研究院审定。1989年6月人民体育出版社出版。该书所介绍的枪术竞赛套路,是在国内外武术运动蓬勃发展、各种形式的竞赛活动日益频繁、迫切需要规范化竞赛套路的形势下,国家体委武术研究院组织著名专家、教授、教练员和部分优秀运动员编创的7个竞赛套路之一。它反映了当今枪术的技术水平,不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理,而且动作数量、组别和时间等均符合武术竞赛规则的要求,是国内外武术比赛与亚运会武术比赛的内容。全套分4段、53个动作。图文并茂,易学易练。书末附有枪术竞赛服装规定。

(郝心莲)

《刀术竞赛套路》 武术竞赛套路。中华人民共和国体育运动委员会武术研究院审定。1989年6月人民体育出版社出版。该书所介绍的刀术竞赛套路,是在国内外武术运动蓬勃发展、各种形式的竞赛活动日益频繁、迫切需要规范化竞赛套路的形势下,国家体委武术研究院组织著名专家、教授、教练员和部分优秀运动员编创的7个竞赛套路之一。它反映了当今刀术的技术水平,不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理,而且动作数量、组别和时间等均符合武术竞赛规则的要求,是国内外武术比赛与亚运会武术比赛的内容。全套分4段、58个动作。图文并茂,易学易练。

(郝心莲)

《棍术竞赛套路》 武术竞赛套路。中华人民共和国体育运动委员会武术研究院审定。1989年6月人民体育出版社出版。该书所介绍的棍术竞赛套路,是在国内外武术运动蓬勃发

展、各种形式的武术竞赛活动日趋频繁、迫切需要规范化竞赛套路的形势下，国家体委武术研究院组织著名专家、教授、教练员和部分优秀运动员编创的7个竞赛套路之一。它反映了当今棍术的技术水平，不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理，而且动作数量、组别和时间等均符合武术竞赛规则的要求，是国内外武术比赛与亚运会武术比赛的内容。全套分4段、50个动作。图文并茂，易学易练。（郝心莲）

《长拳竞赛套路》 武术竞赛套路。中华人民共和国体育运动委员会武术研究院审定。1989年6月人民体育出版社出版。该书所介绍的长拳竞赛套路，是在国内外武术运动蓬勃发展、各种形式的竞赛活动日益频繁、迫切需要规范化的竞赛套路的形势下，国家体委武术研究院组织著名专家、教授、教练员和部分优秀运动员编创的7个竞赛套路之一。它反映了当今长拳的技术水平，不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理，而且动作数量、组别和时间等均符合武术竞赛规则的要求，是国内外武术比赛与亚运会武术比赛的内容。全套分4段、62个动作。图文并茂，易学易练。书末附有长拳竞赛服装规定。（郝心莲）

《太极拳竞赛套路》 武术竞赛套路。中华人民共和国体育运动委员会武术研究院审定。1989年6月人民体育出版社出版。该书所介绍的太极拳竞赛套路，是在国内外武术运动蓬勃发展、各种形式的武术竞赛活动日益频繁，迫切需要规范化竞赛套路的形势下，国家体委武术研究院组织著名专家、教授、教练员和部分优秀运动员编创的7个竞赛套路之一。它反映了当今太极拳的技术水平，不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理，而且动作数量、组别和时间等均符合武术竞赛规则的要求，是国内外武术比赛及亚运会武术比赛的内容。全套分4段、42个动作。图文并茂，易学易练。（郝心莲）

《南拳竞赛套路》 武术竞赛套路。中华人民共和国体育运动委员会武术研究院审定。1989年6月人民体育出版社出版。该书所介绍的南拳竞赛套路，是在国内外武术运动蓬勃发展、各种形式的竞赛活动日益频繁、迫切需要规范化的竞赛套路的形势下，国家体委武术研究院组织著名专家、教授、教练员和部分优秀运动员编创的7个竞赛套路之一。它反映了当今南拳的技术水平，不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理，而且动作数量、组别和时间等均符合武术竞赛规则的要求，是国内外武术比赛及亚运会武术比赛的内容。全套分4段、65个动作。图文并茂，易学易练。（郝心莲）

《四式太极拳竞赛套路》 太极拳竞赛套路。中国武术研究院审定。1989年6月人民体育出版社出版。此书主要内容为杨式、陈式、吴式、孙式四个太极拳竞赛套路。它是中国武术研究院针对太极拳在国内外的迅速发展，国际性交流、比赛日益频繁，迫切需要创编出各式太极拳的规范竞赛套路的情况下，组织四式太极拳竞赛套路编写小组创编的。创编中坚持三原则：一要注意保留传统套路的风格、特点及技术要领，不失其传统性；二要以人体生理特点为依据，有利于身心健康的全面发展，符合于现代体育科学的要求；三要有一定的难度，符合武术竞赛规则要求，通过比赛，促进技术水平的提高。套路编成后，组织了技术审核组，邀集太极拳名家，进行了认真的审核。四式套路分别在固有传统套路的基础上，吸收了前人的技术精华，具有许多优点和特点。它内容充实、风格突出、动作规范、结构严谨、布局合理，增加了难度，促进了身体的全面锻炼。同时动作数量、组别、时间均符合武术竞赛规则要求，适于在同等条件下进行比赛。它的诞生、出版是太极拳运动史上的一件大事，对太极拳运动的蓬勃发展产生了重要影响。（郝心莲）

《南刀竞赛套路》 武术竞赛套路。中国武术协会、中国武术研究院审定。1992年7月人民体育出版社出版。该书所介绍的南刀竞赛套路，系中国武术协会根据1993年第七届全国运动会武术比赛设项的需要，组织国内部分擅长南派拳、械的著名教练员、武术名家和优秀运动员创编的。该套路不仅保留和反映了南派器械的风格特点，而且内容充实，动作规范，结构严谨，布局合理，突出了步型、步法、攻防含义和气力的结合。动作数量、组别和时间等均符合武术竞赛规则的要求。全套分4段、68个动作。图文并茂，易学易练。书末附有关南刀的规定。（郝心莲）

《南棍竞赛套路》 武术竞赛套路。中国武术协会、中国武术研究院审定。1992年7月人民体育出版社出版。该书所介绍的南棍竞赛套路，系中国武术协会根据1993年第七届全国运动会武术比赛设项的需要，组织国内部分擅长南派拳械的著名教练员、武术名家和优秀运动员创编的。该套路不但保留和反映了南派器械的风格特点，而且内容充实，动作规范，结构严谨，布局合理，突出了步型、步法、攻防含义和气力的结合。动作数量、组别和时间等均符合武术竞赛规则的要求。全套分4段、66个动作。图文并茂，易学易练。书末附有关南棍的规定。（郝心莲）

《武林》 地方武术专业期刊。1981年7月于广州创刊。初为双月刊，翌年改为月刊。广东省武术协会和科学普及出版社广州分社主办，《武林》编辑部编辑，科学普及出版社广州分社出版。国内外发行。内容丰富，注重实用性、知识性与娱乐性。主要栏目有：武林丛谈、教学训练、尊师爱生、挖整之页、风流人物、散手技击、军警之页、太极之页、气功园地、武术伤科、医疗保健、武术艺林、中心画页等。从1994年起由广东省武术协会主办，广东省科普宣传服务中心协办，《武林》编辑部编辑，武林杂志社出版。（郝心莲）

《中华武术》 国家级武术专业期刊。1982年11月于北京创刊。中国武术协会主办，《中华武术》杂志编辑部编辑，人民体育出版社出版，国内外发行。1982年创刊时为丛刊，1983年改为季刊，1984年改为双月刊，1985年起改为月刊。1984年6月曾出版《武踪》丛刊。1985年与日本棒球杂志社合作出版日文版《中国武术》。1987年6月与澳大利亚太极拳学院合作出版英文版《中国武术》(CHINA WUSHU)。其对外发行量居中国中文杂志出口量的第一位（80年代）及第三位（90年代），发行至5大洲30多个国家和地区，是一份在国内外有影响的武术专业杂志。该刊宗旨是宣传武术运动的方针政策，实行“百花齐放，百家争鸣”的方针，团结广大武术工作者和各种武术流派，推动武术遗产的挖掘、整理、继承和发展，开展学术交流，促进武术运动的普及和提高。主要栏目有：政策专论，重要述评，探索求真（以学术研讨为主），武史探究，国内、外武坛动态，武林人物，武术文艺，武术知识宫，名拳集锦，套路选登，入门讲座，教学训练与经验交流，传统功法，养生知识，辅导答疑，读者之友等。

（周荔裳）

《少林与太极》 地方武术专业期刊。1982年于开封创刊。原名《汴梁武术》，1983年易名《中州武术》，1984年更名《少林武术》。这一时期由河南省武术协会、开封市武术协会主持编辑出版，全国发行。侧重于少林武艺与地方拳种的介绍。旨在推动武术遗产的挖掘整理、继承发展，进行对武术的宣传和学术交流，促进武术运动的普及与提高。主要栏目有：少林拳专辑、太极拳专辑、实用技击、武林轶事、武坛艺苑等。1989年更名为《少林与太极》，由河南省体委主持编辑，河南体育报社出版，国内外发行。主要栏目有：少林功夫、太极天地、气功探奥、套路精选、硬功绝招、国外武道、校园武术、武坛纵横、人物春秋、武坛艺苑等。

（郝心莲）

《精武》 地方武术专业期刊。1983年4月于哈尔滨创刊,当代体育杂志社《精武》编辑部编辑出版。初创时为《当代体育》武术专辑,1985年改为季刊,1987年改为双月刊。旨在发扬精武体育会精神,增强人民体质,推动武术遗产的挖掘、整理、继承、发展,开展学术交流,促进武术运动的普及与提高。主要栏目有:技击精粹、散打实战、套路精选、武林英杰、武史采珍,武海拾珠、练武知识、武坛纵横、武林传奇等。 (郝心莲)

《武魂》 地方武术专业期刊。1984年于北京创刊。原为《北京体育》增刊,1985年改为季刊,1992年改为月刊。体育博览杂志社《武魂》编辑部编辑出版,全国发行。1994年《武魂》编辑部脱离体育博览杂志社,归由北京武术院管理,该杂志继续出版,国内外发行。该刊旨在推动武术遗产的挖掘整理、继承发展,开展对武术的宣传和学术交流,促进武术运动的普及与提高。主要栏目有:卷首随笔、武门精粹、拳种简介、武林人物、武星寻踪、练功明旨、武学研究、实践技法、气功养生、研究与争鸣、武林旧事等。 (郝心莲)

《武当》 地方武术专业期刊。1985年于湖北省丹江口市创刊,武当山武当拳法研究会主办,《武当》杂志社编辑出版,全国发行。辟有玄海窥真、功理功法、武当论坛、挖掘整理、武当风流、养生天地、武当纵横、武当今古、武当文苑、医学验方等栏目。该刊旨在挖掘整理、发扬宣传武当派武术。 (郝心莲)

武术人物

越女　女剑术家。春秋后期越国（今浙江、江苏、江西、安徽等部分地区）人。本无名氏，因越王勾践加号为“越女”而得名。公元前494年，吴王夫差攻越大获全胜，令越为其属国。越王勾践臣吴3年后返越，即招贤纳士，谋复吴仇。越国大夫范蠡向勾践推荐越女，向她请教剑道之术。越女应剑术家袁公约斗试武艺，从容应战，剑技高超。面对越王，她以《易》理、《老子》思想及《孙子兵法》之战理论剑，从理论到技术、战术及心理等方面论述击剑要领，曰：“其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳。开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪。见之似好妇，夺之似惧虎。布形气候，与神俱往。杳之若日，偏如腾虎。追形逐日，光若仿佛。呼吸往来，不及法禁。纵横顺逆，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万。王欲试之，其验即见。”阐明了剑艺中动与静、快与慢、攻与防、虚与实、强与弱、先与后、内与外、逆与顺、呼与吸、形与神等之辩证关系，论述了内动外静、后发先至、全神贯注、迅速多变、出敌不意等搏击的根本原则。越王颇为佩服。这实际是对春秋末期及其以前击剑技艺的总结，并将剑术上升到理论高度来认识与阐述。如此透彻论剑，实为有史以来第一人。而后战国时期哲学家庄子（约公元前369～前286年）也有类似说法，如在《说剑篇》中提到“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”等论点。由此可知，越女对古代武艺的发展，作出了重要贡献。东汉王充《论衡·别通篇》载：“剑伎之家，斗战必胜者，得曲城越女之学也。两敌相遭，一巧一拙，其必胜者，有术之家也。”盛赞越女剑术盖世。在越国危难之时，越女应越王之聘，教军士习剑尽心之至矣。所终无载。

（昌　沧）

孙膑　约与商鞅（约公元前390～前338）、孟轲（约公元前327～前289）同时。战国时兵家。孙武后代。齐阿、鄄间（今山东省阳谷县东北）人。传说他年幼父母双亡，靠叔父抚养。叔父原为齐国大夫，因拥戴姜齐公室，被田氏所杀。孙逃离齐国，遇魏人庞涓，结为兄弟。二人同师鬼谷子习兵法。3年后庞回故里做了魏惠王麾下将军。此期间，孙从鬼谷子处得其祖孙武所著《兵法》13篇，艺盖庞涓。据《史记·孙子列传》载：庞忌其才，诳孙至魏，背信弃义，将孙处以膑刑（去膝盖骨），并软禁。后齐国使者淳于髡乘出使魏国之机，救孙回齐，被齐宣王任为军师。其后魏伐赵，赵请救于齐。孙巧设“围魏救赵”之计，出兵疾驰魏都大梁（今河南开封），在魏军回师必经之地桂陵（今河南长垣西）布阵，“据其街路，冲其方虚”，以逸待劳。魏军见都城告急，遂释赵而自救，以致大败于桂陵。13年后，魏联赵攻韩，韩亦急告于齐。孙又巧设“马陵（今河南范县西南）之战”，利用魏军骄狂，制造假象，设伏，诱其追击，于险要处的马陵一举围歼魏军。庞自知智穷兵败，引颈自杀。齐乘胜尽破魏军，并虏魏太子申归。孙膑以此名显天下。著有《孙膑兵法》30篇。主张“战胜而强立，故天下服矣”（《见威王》篇）。提倡有赏有罚，因“赏者，所以喜众，令士忘死也；罚者，所以正乱，令民畏上也”（《威王问》篇）。主张赏要及时，“赏不逾日，罚不还面（转脸）”（《将德》篇）。在韬略上，采取“营而离之”（迷惑敌人，使其分散兵力），“并卒（集中兵力）而击之”。认为寡可敌众，弱可胜强。在论及以少胜多、以一击十时，谋为“攻其无备，出其不意”（《威王问》篇）。强调从实际出发，具体分析敌我双方条件，做到“内得其民之心，外知敌之情”（《八阵》篇）。习武先辈，穷其兵法，运用其谋略，以及“必攻不守”，“静如处子，动如脱兔”等理论，加之战略上“空、诓、虚、实、晃”，战术上“速、巧、软、绵、小”，“拧、绞、缠、旋、钻”等技法，创编了技击性极强的“孙膑拳法”，形成“出手迅猛显绝招，手足并进逼四梢；结构严紧攻防巧，精、气、意识尤重要”的古老而稀有之拳种。

（昌　沧）

华佗 （约 141～208） 东汉（25～220）末年著名医学家、养生家。《五禽戏》的创编者。又名旉，字元化。沛国谯（今安徽省亳县）人。少年时求学于徐州，青年时游学于江苏、山东、安徽各地。精医术、方药，尤擅外科手术，创麻沸汤予患者麻醉后施行腹部手术。他根据《吕氏春秋》中“流水不腐，户枢不蠹，动也行，气亦然”的理论，仿照虎、鹿、熊、猿、鸟活动特性，参考《淮南子》中“熊经、凫浴、鸱视、虎顾、鸟伸、猿躩”导引动作，创编了健身功法“五禽戏”。据《三国志·魏志·华佗传》载：“吾有一术，名五禽之戏”，“亦以除疾，兼利蹄足，以当导引，体中不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食”。又说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生”；“熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老”。以上言论形成中国古代的“生命在于运动”之说。其功法由弟子吴普继承，传诸后世。吴坚持练“五禽之戏”，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。华佗“五禽戏”的具体动作，早已失传。其著述亦佚。现存《中藏经》所载乃“托名之作”。后世传“五禽戏”皆为后人依其语意所编。据宋张君房辑《云笈七签》载，其内容为：“虎戏者，四肢距地，前三掷，却二掷，长引腰，乍却，仰天即返；距行，前、却各七过也。”“鹿戏者，四肢距地，引颈反顾，左三右二；左右伸脚，伸、缩亦三亦二也。”“熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七、右亦七；蹲地，以手左右托地（各七）。”“猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下各七；以脚拘物自悬，左右七；手钩脚立，按头各七。”“鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，（左）右二（各）七；坐伸脚，手挽足距各七，伸、缩二臂各七也。”“五禽戏”的出现，推动了导引之术的发展，亦为象形拳术的创建与发展奠定了基础。后因其不从曹操征召，为曹所杀。

（昌 沧）

关羽 （？～219） 三国蜀汉大将。字云长，本字长生。河东解（今山西省运城县）人。武功赫赫，刀术盖世，忠义为本。东汉末年因打抱不平，亡命涿郡（今北京通县、昌平县西南），与刘备、张飞结为金兰之好，“寝则同床，恩若兄弟”。后从刘备起兵。东汉献帝建安五年（200）兵败被曹操俘，建有斩颜良、诛文丑、温酒斩华雄的武功。曹上表汉献帝封其为“汉寿亭侯”。但他不为高官厚禄所诱，实践与曹“但知刘皇叔去向，不管千里万里，便当辞去”之约，“封赐修书”，“千里走单骑”。在寻刘备途中，立有“挡我者死，顺我者生”的决心，故又有“过五关，斩六将”的勋业，表现了其对汉室的忠，对刘备的义。后镇守荆州，在刘备占汉中，下房陵、上庸，樊城守将叛曹，孙吴攻合肥的大好形势下，他于建安二十四年（219）抽调主力围攻樊城，水淹七军，降于禁，杀庞德等。另遣部将围攻襄阳，豫西南告捷，逼进洛阳，迫曹操欲迁都避之。羽军势大振，声震华夏，但荆州后备空虚。此时他忘乎所以，骄狂不可一世，断然拒绝孙权为女求亲，出言不逊而辱之，激化了刘孙之间的矛盾。孙趁机偷袭，以致有“大意失荆州”。羽“败走麦城”，为东吴部将吕蒙虏杀。诸葛亮为此在《后出师表》中评说：“吴更违盟，关羽毁败”。对盟友“设而不防”，对部下“背异粗心”，“诚可惜也”。由于中国封建传统文化的承袭，以蜀汉为正统，形成了中国人特有的历史观和英雄、伦理道德价值观，伸张忠义，为他的失败而痛惜。因此他虽败犹荣，成为三国历史中的赫赫英雄。至宋代，朝廷出于统治的需要，一再对其美化造神，使他以一战将而成为“关侯”、“关王”、“关帝”，进而称之为“关圣”，成为中国历史上独一无二的与“文圣”孔子齐名的“武圣”，受到后世祀奉和崇敬。

（昌 沧）

程灵洗 字元涤。南朝梁武帝、元帝年间（502～554）在世。徽州府休宁（今属安徽省）人，亦说陈国新安（今浙江省建德、淳安县一带）人。少年时即力勇过人，可日行 200 里。曾从韩拱月精习拳术十五势。据《吴图南太极拳精髓》载：该拳术的“功用之要，则在超以象外，

得其寰中"，"人不知我，我独知人"。其要诀则有《用功五志》、《四性归原歌》。其后500余年，始传至南宋绍兴年间（1131～1162）进士、翰林学士程珌。珌传其拳术时，改名为"小九天拳"。其势为：七星八步、开天门、什锦背、提手、卧虎跳涧、单鞭、射雁、穿梭、白鹤升空、大裆捶、小裆捶、叶里花、猴顶云、揽雀尾、八方掌。因其拳式名与近世太极拳式相似，故近人亦有称此术为太极拳初源。武帝末年，靠浙江边的碧阳（今黟县）、海阳（今休宁）、徽城（今歙县）、沙沥溪（今宁国）等盗贼蜂起，灵洗组织乡勇，练拳习武，逐捕劫盗，为民称道。侯景之乱（指武帝末年降将侯景勾结其宗室萧正德发动的叛变）时，他聚众据守碧阳、徽城一带，以保黎民而闻名乡里。吴图南称其义举为"运用国术，保安乡里之所由始也"。至梁元帝授以本郡太守，卒谥忠壮。

（昌　沧）

武则天　（624～705）　中国历史上唯一女皇帝。名曌。并州文水（今山西省文水县东）人。实际掌权近半个世纪。不但奖励农桑，且重视科举选士。天授元年（690）亲临洛成殿策问考生，首创"殿试"制度。长安二年（702）又下《募猛士诏》，增设"武举"，并为定制，此为武科开考取士之始。当时武考分射长垛、骑射、马枪、步射、才貌、言语、举重等7项，考中者至兵部任职。通过武考选拔不少人材，唐代中期名将郭子仪即"自武举异等出"。武举的开创，为中国武术事业的发展起到了先贤作用。对则天女皇的功过评价，历来众说纷纭，褒贬不一。她广罗人材，知人善任，勇于纳谏，在历代封建统治者中为少有，显现了其英明才能。在其统治下，全国人口大幅度上升，由贞观（627～649）时380万户，上升到615万户；生产力得到迅猛发展。因而保持了唐太宗"贞观之治"的经济形势，为唐玄宗"开元之治"打下了物质基础。她玩弄权术，专制独裁，残忍滥杀，甚至亲生儿女也难幸免，且晚年奢侈腐化。但她仍是中国历史上不可多得、有作为的女政治家，为中国社会的发展作出了贡献。

（昌　沧）

郭子仪　（697～781）　唐代大将。华州郑（今陕西省华县）人。自幼习武学文。因武功精湛，唐玄宗天宝年间（742～756）为武进士，累官至天德军使兼九原太守。据《史记·郭子仪传》载，天宝十四年（755），营州都督兼平卢、范阳、河东三节度使安禄山叛乱时，子仪任朔方（今宁夏回族自治区宁武县西南）节度使，为边防重镇"十节度使"之一，奉诏率本军东讨，收静边军，斩贼将周万顷，又收云中、马邑，开东陉。后会新任河东节度使李光弼联合出击，收复河北常山等十余郡县。随后他又击败安禄山亲信史思明。因平叛有功，在肃宗即位（756）时升为关内河东副元帅。又因配合回纥兵收复长安、洛阳二京，擢升为太尉、中书令，后进封为汾阳郡王。代宗广德二年（764），其下属偏将仆固怀恩于汾州（辖境相当今山西汾阳与汾西之间）叛变，纠合回纥、吐蕃、党项等数十万众寇河西，残泾州，犯奉天、武功等地。他不忍兵刃相见，则以德感之，以坚壁待之，迫贼遁去。永泰元年（765），仆固怀恩以子仪亡、代宗崩，诓回纥、吐蕃、党项、羌浑、奴剌等首领，又率数十万众，掠泾、邠，躏凤翔，入醴泉、奉天，京师大震。在敌众我寡的态势下，子仪又以数十骑前往劝说，揭其谎言，晓以大义。回纥顿悟，适怀恩暴死，群虏无所统一，遂与唐联兵以拒吐蕃，并破之。德宗嗣位，尊郭为尚父，释兵权。终年85岁。帝悼痛，废朝五日，赠太师，陪葬建陵。

（昌　沧）

王彦章　（863～944）　五代梁朝名将。字贤明（亦称子明）。郓州寿张（今分并山东省阳谷县、河南省范县）人。少从军，骁勇善战，精武艺，膂力绝人，能跣足履棘行百步。擅使铁枪，常携双枪，一持手，一置鞍下。因枪体重，他人莫能举，故人称之为"王铁枪"。骑而驰突，奋疾如飞，前无强敌。少时为军卒，后事梁太祖朱温，随之转战南北，历为开封府押衙、左亲从指

挥使、行营先锋马军使。以智勇闻名，屡立战功。累迁濮州（今山东鄄城及河南濮阳南部地区）刺史、澶州（今河南省清丰县西）刺史、郑州防御史，后封开国侯，授北面招讨使。后梁开平五年（911），后晋军破澶州，掳其妻子归太原，上宾厚待，遣密使诱其降，他斩来使以绝。后其家属尽遇害。梁末帝朱瑱昏乱，大臣宿将多被谗间，谋不见用。至龙德三年（923）夏，后晋取郓州，梁人大恐。情势紧迫之际，纳宰相敬翔言，启用彦章，并授命三日破之。三日果破。报捷时，副使段凝买通小人赵岩等"匿彦章书而上己书"。帝先疑后信，遣使犒赏凝军。彦章"军士皆失色"，后败于杨刘。凝趁机上书，言"彦章使酒轻敌而致于败"。因而彦章被革职，凝替为招讨使。嗣后后唐攻衮州，末帝朱瑱又令彦章与唐将夏鲁奇战，率新募骑500迎敌，因新骑不力，寡不敌众，他身受重伤，马失前蹄被擒。后唐庄宗李存勖爱其才，赐药疗伤，意欲留用。彦章软诱不从，威武不屈，坚不"朝事梁而暮事唐"，终被杀，时年61岁。至晋高祖石敬瑭时追赠太师。因他死不辱节，历为后人讴歌、奉祀。（昌　沧）

陈抟　（？～989）　五代、宋初道士，养生学家，心意六合八法拳创始者。字图南，自号扶摇子。亳州真源（今河南省鹿邑县）人。据《宋史·隐逸陈抟传》载，他自幼聪悟，读经史百家之言，一见成诵，悉无遗忘，颇以诗名。后唐长兴年间（930～933）举进士不第，遂不求禄仕，以山水为乐，步入道门。后遇孙君仿、麞皮处士2人，为其所指引，到湖北武当山九室岩隐居20余年。以服气辟谷、饮酒数杯度日。后去陕西华山云台观定居修炼，精研《易经》，为健身而创编"心意六合八法拳"。后又创编了"十二月座功"，亦称"二十四段锦"。该功按二十四节令行功，以中医经络学说和阴阳五行为理论依据演绎而成，分为两部分（一为肢体动作，一为保健方法），可有针对性地疗治各类疾病。还著有《指玄篇》81章，言导引及还丹之事。另有《无极图》（刻在华山石壁上）和《先天图》。陈抟认为万物一体，只有超绝万有的"一大理法"存在。其说后经北宋哲学家周敦颐、邵雍等加以推演完善，成为宋代理学的组成部分。抟与宋太祖交往甚密，被赐号"希夷先生"；亦受太宗厚遇。其擅弈，每与太祖相会必对枰，弈则胜。端拱初（988），命弟子贾德升为他在华山莲花峰下张超谷凿石为室。次年7月石室成，他表奏太宗："臣抟大数有终，圣朝难恋"预于"今月二十二日化形于莲花峰下张超谷中"。果如期而卒。据传经七日肢体犹温。

（昌　沧）

侬智高　（1012～？）　宋代广源州壮族首领，壮拳拳系开创人之一。羁縻傥犹州（今广西）人。民间传其武功盖世，精骑射、剑道。早期任广源州节度使。于宋仁宗皇祐四年（1052）起兵反宋，攻陷邕州，自立"仁惠皇帝"。继而沿江东下，横、贵、浔、龚、藤、梧、康、封、端诸州望风披靡，不及20日围攻广州，威震岭南。其间，亲临前锋，阵斩素号"骁将"的广西南路主将蒋偕和张忠。其高超武功，在壮族人民中至今仍津津乐道。（谢　梅）

周敦颐　（1017～1073）　宋代理学家。创《太极图说》。初名敦实，字茂叔。道州营道（今湖南省道县）人。幼年父母双亡，由舅父龙图阁学士郑向抚养成人。据《宋史·道学周敦颐传》载，宋仁宗康定元年（1040），他任分宁（今江西省南昌市附近）主簿，时年23岁，显示出了办案的才华。"有狱久不决，敦颐至，一讯立辨"，"老吏不如也"。后迁合州（今广东省海康县）判官，南安（今江西省大余县）军司理参军，桂阳（今属湖南省）令，知南昌、郴州（今属湖南省），广东转运判官等。提点刑狱，以洗冤泽物为己任，不惮劳苦，不畏瘴疠险远，政绩斐然。后染疾改知南康（今江西省星子县）军，因筑室庐山莲花峰下的小溪畔，取营道故居濂溪以名之，故后人称其为濂溪先生。在哲学上，他继承了《易传》及一部分道家和道教思想，并标榜儒学，宣扬"三教合一"，提出了简明系统的"宇宙

构成论”。代表作有《太极图说》、《通书》、《周子全书》等。他认为:“无极而太极”,太极是宇宙的根源,太极动而生阳,动极而静,静而生阴,静极复动,一动一静而生阴阳二气;阴阳二气交感而生“金、木、水、火、土”五行,以及天地万物;万物又生生不已,变化无穷无尽。后圣者将其说演绎为“五常之本,百行之源”,成为人们道德的最高境界,对以后的理学发展有很大影响。他的理论也是奠定武术发展的理论基础之一。《太极图说》对清代王宗岳著《太极拳论》以及其他拳种的形成与发展,也有一定影响。（昌　沧）

薛奕　字正显。北宋至和、元丰年间(1054～1085)在世。兴化(今福建省仙游县属)人。自幼苦习文韬武略,尤以武艺精湛,射技纯青,力过千钧闻名乡里。神宗熙宁九年(1076)丙辰科,因力挫群雄,勇夺魁首,钦点武状元。后授关中地区凤翔府(今陕西省凤翔县)都监官,掌管该地区屯戍、训练等军务。时建都兴庆府(今宁夏回族自治区银川市)的西夏处于鼎盛时期,与宋朝屡有征战。他克尽职守,战绩斐然,累擢迁至正将。依宋制,他可率部将数千乃至万人,成为“将之首”。元丰五年(1082),神宗准徐禧所荐,筑永乐城(今榆林东南)为银州(今横山东北)治所,谋占西夏横山地区,进逼其都城银川(西倚贺兰山,东临黄河,即今银川市),令薛为镇守。西夏被迫倾其众攻打永乐城,败宋军于城下,遂久围孤城。城中将士因缺水断粮,死者大半,终破城,守军被歼,薛奕大义凛然,壮烈殉国,神宗诏赠防御使。史载科考取士始自隋代,但缺少文字记载,一般以唐高祖武德五年(622)壬午科文状元孙伏伽始。而唐代的武状元,即兵部考试第一名,惜无史证,亦无一人留下姓名。科举史上第一个可考的武状元乃薛奕。迄至清代光绪二十四年(1898)废武科,共取武状元171名;光绪三十年废文科,共录文状元606名。前后近1300年间,中国实行科举制开科取文、武状元有史籍可考者共777名。（昌　沧）

张三丰　据史书记载,历史上至少有3个张三丰:其一为北宋末年的张三峰,据传其曾留传内家拳法;其二为元代末年的张三峰,又号“三峰子”,是文艺家,善书画,工诗词;其三为明成祖朱棣派吴滢四处寻索的张三丰。这三人的事迹,均有待深入考究。张三丰被尊为内家拳法的创始人,始于清初黄宗羲所撰《王征南墓志铭》,内称:“有所谓内家拳者”,“盖起于宋之张三峰。三峰为武当丹士,徽宗召之。道梗不得进。夜梦玄武大帝授之拳法,厥明,以单丁杀贼百余。”三峰之术流传于陕西,而王宗最著。温州陈州同从王宗受之,以此教其乡人,由是流传温州。嘉靖年间(1522～1566),张松溪为最著。“夜梦授拳”,当不可靠。据黄宗羲此说及其子黄百家著《王征南传》、《内家拳法》等,后世逐渐出现“外家为少林,内家为武当”的说法。至清末民初,又产生了太极拳属内家的说法。近年又出现不少以内家或武当命名的拳派拳种。但30年代唐豪著《少林武当考》,对武当拳持否定态度,对张三丰提出了非议。至今,争议犹存。近据武汉体育学院、湖北郧阳地区体委及武当山武当拳法研究会等承接国家体委科研课题——《武当拳派源流拳系及内容研究》的研究结果认为:从卷帙浩繁的史著中,遍搜有关张三丰的记载,通过比较核对、归纳考证,初步确定:张三丰确有其人,籍贯系懿州(今辽宁省彰武县西南)较为可靠;传张三丰活动于南宋淳祐七年(1247)至明天顺八年(1464)间;张三丰会拳剑、导引之术。既是“初步确定”,当有待进而论之。

（昌　沧）

岳飞　(1103～1142)　宋代抗金名将、民族英雄。字鹏举。相州汤阴(今河南省汤阴县)人。家境清贫,少时随父日耕夜读,甚而通宵不寐。喜读《左氏春秋传》,好孙吴兵法,颇负气节,萌有“忠义许国”之心。师从军事家周侗、枪术家陈广习武、布阵,得其精髓。未成年即能挽弓三百斤,弩八石,精弓箭、长枪术等。能左右射,武艺绝人,“一县无敌”。北宋末年,19岁起

四次从戎。初为“十队长”，因父丧而辞。后为偏校，率队硬探虎穴，遇大敌被打散，只身回乡。在保乡卫国热潮中，第三次从军。因收编吉倩武装有功，授承信郎；又因冰上迎敌，大败金军，擢秉义郎（低级军官）。靖康二年（1127）初，在副元帅宗泽统领下，数胜金军。曹州（今山东省曹县西北）之役，率先攻阵，又大败金军，追杀数十里。飞主张布阵出击，应“运用之妙，存乎一心”；审时度势，机动灵活；“兵精将强，以一当十”等，被宗泽誉为“尔勇智才艺，古良将不能过”。同年徽、钦二宗被掳，赵构乘机登基为高宗。高宗不顾群臣反对，重用主和派，迁都扬州，后建都临安（今浙江省杭州市）。岳飞生性耿直，救民心切，虽位卑言轻，仍奏书皇上。在数千言中，力请打回汴京（今河南省开封市），恢复中原，坚决反对南迁。终以“小臣越职，非所宜言”而被革为民。旋以强烈报国之心，投奔河北路招讨使、爱国将领张所，被委以中军统领、升统制（中级军官）。他治兵严谨，用兵极重武艺训练，力求精熟，“岳家军”因此战无不胜。在鏖战中，猛夺金军大旗，生擒金将拓跋耶乌，单骑刺杀金军将领黑风大王。在保卫汴京战斗中，他左挟弓，右运矛，横冲其阵。贼乱，大败。金军闻风丧胆，哀叹“撼山易，撼岳家军难”。身经一百二十战，战功赫然。其孙岳珂说：“先祖治军有‘三严’。”首先，严治军：重蒐选，曾以五百精兵大败金兀术的五十万大军；谨训习，战斗间隙大练兵，披重甲登城、跳壕，如同实战；公赏罚，其义子岳云马失前蹄，亦责其平常训练不严，罚杖一百；明号令，发号施令，简明扼要，全体将士心明眼亮；严纪律，“冻死不拆屋（不闯民宅），饿死不掠掳”，以身作则，秋毫不犯；同甘苦，与将士同吃、露宿；将士疾患，亲调汤药；若有牺牲，抚养遗孤；犒赏分发，不藏厘分。其次，严治家：以耕读为本；不借权势，不图利禄，子建战功不报或辞赏；居家俭朴，只穿麻衣，很少吃荤；克尽孝道，谨记母训“精忠报国”。第三，严律己：不贪财，不置田产；不恋色，家无姬侍；不居功；已有田宅，尽施遗属和穷苦族人。皇上赐岳飞营第，恳辞不受。他认为：“文臣不爱钱，武臣不惜死，天下太平矣”。先后被封为靖远军节度使、武昌郡开国侯、少保、太尉和南北招讨使。绍兴九年（1139），高宗惧金甘愿“偏安江左”，与奸相秦桧力主与金议和。岳飞又上表坚决反对。次年，金兀术大军进犯河南。他出师反击，大败金军于郾城和颍昌（今河南省许昌市），收复郑州、洛阳，进军朱仙镇，前锋逼近汴京，直捣黄龙。两河义军闻讯纷起响应。此时，高宗、秦桧死心踏地屈从金军“必杀飞，才议和”的条件，一天竟发十二道金牌（诏书），令其退兵。岳飞悲愤地回到临安，当晚即被剥夺兵权，改任枢密副使。不久又被诬陷谋反，下狱。他宁死不屈，并绝食。绍兴十一年腊月二十九（1142年1月27日），以“莫须有”的罪名，与养子岳云、部将张宪同被杀害。临刑前，在供状上大书：“天日昭昭！天日昭昭！”20年后，孝宗赵昚即位，为平民愤、励将士抗敌，才为他平反昭雪。遗体依礼改葬杭州栖霞岭麓，岳云附葬于旁。墓园为“精忠园”。乾道六年（1170），在鄂州（今湖北武昌）为他建“忠烈庙”。淳熙六年（1179）谥“武穆”。宁宗嘉泰四年（1204）追封“鄂王”。理宗宝庆元年（1225）改谥“忠武”。有遗著《岳忠武王文集》传世。诗词散文慷慨激昂，充满爱国豪情。代表作有壮怀激越、日月同辉的《满江红》词。武林相传，岳飞编创的拳械有：岳氏连拳、形意拳谱、岳家拳（十套）以及岳家枪、勾镰枪、双锏、双锤等。其特点是：拳架短小古朴，桩沉步稳，惊掣崩抖，带气发声，多手法，少腿法，无花招；枪械粗壮憨实，多直刺、上中下左右刺及滑刺；不舞花缭绕，重技击、实用，且针对性强，如勾镰枪专为破金兵“铁浮图”、“拐子马”所用。（昌　沧）

杨妙真（约1194～？）　女梨花枪名手。杨家枪主要传人。金末益都（今属山东省青州）人。红袄军首领杨安儿之妹，号“四娘子”，人称“姑姑”。善骑射，精长枪，自称“二十年梨花枪，天下无敌手”。纵横于两淮之间，屡败金

兵。南宋嘉定七年(1214)兄杨安儿败死,她继续率所部活动于山东省潍(坊)、莒(县)一带抗击金军。后在磨旗山(今山东省莒县东南)与李全部会合。李亦以弓马矫捷、善运铁枪著称,时号"李铁枪"。开禧年间(1205~1207)北伐时,李参加起义军配合宋军攻打涟水,继在潍州(今潍县)一带抗金。杨、李二人经过几昼夜比武,各有所长,互相倾慕,结为连理。嘉定十一年(1218)杨随李投宋,屡挫金军。李官至投信军节度使。宝庆三年(1227),妙真在青州被蒙古军围困,又随李降蒙古,任山东淮南行省,专制山东。后屡率军攻打宋军。绍定四年(1231),在扬州被宋军击溃,李坐骑陷入泥淖,为乱枪刺死。杨率余众归山东,仍被蒙古军授益都行省。数年后卒。传有杨氏梨花枪,为后世军事家所推崇。明戚继光著《纪效新书》载:"长枪之法始于杨氏,谓之曰'梨花',天下咸尚之。"其枪法"有虚实,有奇正,有虚虚实实,有奇奇正正,其进锐,其退速,其势险,其节短,不动如山,动如雷霆"。"其妙在于熟之而已","熟则心能忘手,手能忘枪,圆神而不滞;又莫贵于静也,静则心不妄动而处之裕如,变幻莫测,神化无穷,后世鲜得其奥者"。戚师其枪法,并加改进以教士卒。何良臣著《阵记》亦赞:"马家枪,沙家杆子,李家短枪,各有其妙";"而天下无敌者,惟杨家梨花枪法也"。近世著六合枪、大梨花枪者,均称其术传自杨氏或为李全遗技。 (昌 沧)

瓦氏夫人 (1497~1556) 明代著名武艺家、抗倭女英雄。原名岑瓦氏。壮族。广西归顺县(今靖西县)人。髫龄读诗文,喜习武,初练祖传壮拳。明正德七年(1512)与其夫土官岑猛广招武林名师研习武功,博采众长,革新、充实古壮拳技艺。精熟刀、剑、枪、狼牙棒、盾、弓弩、飞镖等壮械,尤擅双刀。明末名士、著名武艺家吴殳写有《双刀歌》,赞其出神入化的刀法。瓦氏还将传统壮械结合阵法发挥实用。胡宗宪著《筹海图编》载,戚继光、俞大猷、谭纶等名将也仿效她,"演其技艺,习其劲捷"。瓦氏干练多智谋,且善兵略。嘉靖六年(1527),夫及子邦彦相继去世,她亲摄州政,治绩卓著,内外凛然。次年,交趾(今越南)趁机入侵,其象队被瓦氏飞镖阵击溃于湖润边界。三十三年(1554),奉明王招,亲率士卒6000余众,赴江浙一带抗御倭寇,驻守金石卫(今上海境内),受总兵俞大猷管辖。她治军严明,士卒奋勇争先,其军成为抗倭大军中的一支劲旅。次年,于苏州盛墩战役杀敌4000余人,刀砍倭酋首级于阵中跑马示众;还创王江泾(今浙江省嘉兴以北)大捷,在各军协同作战中,聚歼倭寇3000余众;不久又取得陆泾坝之捷,斩获倭首级300余,焚倭船30余艘,扭转了抗倭战局。每战瓦氏均身先士卒,所向披靡。参战数月,屡建奇功,威名大振,江南人传颂"花瓦家,能杀倭",称其为"石柱女将军"。明廷诏封她为"二品夫人"。后因积劳成疾,回归故里,旋卒于田州府衙。其双刀法传"天都(今安徽省歙县)少侠"、明末武艺家项元池,项又传吴殳,从而使壮拳技艺得以传入江浙一带。 (昌 沧)

俞大猷 (1503~1580) 明代抗倭名将。字志辅,号虚江。晋江(今福建省泉州市)人。家贫,父殁,袭职为百户。自幼好习文练武,从王宣、赵本学等研习《周易》,穷究阴阳相辅、刚柔相济、事物发展规律,推衍兵家奇正虚实之权,颇多顿悟,且苦练骑射之术,射多命中。嘉靖十四年(1535)乙未科中武举,授千户,守御金门。时值海寇频犯,猷上书议其事,因军阶低而被毒打革职。二十一年(1542),俺答(蒙古族的一支)犯山西,他自荐御敌,不被用,无奈回乡。后兵部任其为福建汀漳(今长汀、漳州)守备。二十八年,升为参将。时琼州五指山(今海南省)诸黎共反,猷参与讨伐,斩杀黎民5000余人。因心不忍,向上进言:"黎亦人也","宜建城设市,用汉法杂治之",并只身入洞寨,与黎定要约,海南遂安。后参加御倭战争,转战江、浙、闽、粤,平定倭寇,积功擢升至总兵,右都督等职。在此过程中,创建了"俞

家军”，该军能征善战，纪律严明，敌闻风丧胆。时称“俞龙戚虎”，他与戚继光齐名。三十三年王江泾（今浙江省嘉兴市北）、四十二年兴化（今福建省莆田市北）、四十三年海丰（今广东省）等著名战役，均由其指挥或参与。嘉靖末年，猷率军全歼广西僮（壮）民叛劫。其擅于用兵，常以“先计后战，不贪近功”，击敌于不意中。用兵数十年，无败衄。凭生负奇节，以古贤豪自期，忠诚许国，老而弥笃，为将廉，屡建大功，威震南疆。但终未得重用。因受恶人谗陷，诏示“还籍候调”。后复为福建总兵官，因失战利被解职。再复用，以“三疏乞归”。后卒。诏赠左都督。因有大功，为民拥戴，武平（今福建省西南）、崖州（今海南省海口一带）、饶平（今广东省）等地民间均建祠祀奉。大猷对古代军旅及民间武艺均有独到见解，曾从李良钦习荆楚长剑，精钯、镗、钗等兵器用法。从实战出发，结合古今射术，著成《射法》一书。又运用剑法、剑理，综合其师良钦及刘邦协、林琰、童炎甫等心得与自身体验，著成《剑经》一书。该书提出的“顺人之势，借人之力”、“待其旧力略过，新力未发，而急乘之”等技击法则，“刚在他力前，柔乘他力后”、“彼忙我静待，知拍任君斗”等具有普遍意义的战术诀要，成为中国古代武艺理论体系中的精华。上述两书均被戚继光收入其兵学名著《纪效新书》中。猷亦精棍法，戚继光称俞棍“一架一戳，如转圆石于仞之山，再无住歇”。何良臣著《阵纪》中载：“棍法之妙，亦尽于大猷《剑经》”，“学者悉心研究”，“久则自可称无敌”。大猷对少林棍术的发展，起过积极扶植作用，曾在南征途中，到少林寺查访，发现少林僧人所习棍法因“传久而讹，真诀皆失”。遂带二僧徒随之南下，亲授棍法3年，得其“千古不发之秘”。僧徒北返，广传其棍法精髓，以致少林棍法臻于化境，流传海内外。另著有《正气堂集》。此书还有《余集》、《续集》。（吕　沧）

何良臣　（约1506～1600）　明代军事家。字际明，号维圣。浙江余姚人。自幼文武双修。青年时代，正值嘉靖年间。世宗迷信道教，求长生不老之术，20余年不见朝臣。奸臣严嵩当国，政治腐败，赋役苛重，东南倭寇侵扰，北方鞑靼攻袭。以忧国忧民为己任的良臣，投笔从戎，参加东南沿海抗倭斗争，屡获胜利，官至蓟镇（明为“九边之一”，镇守地区相当今长城山海关至居庸关以内一带，为近畿防卫重镇）游击将军。著作颇丰，主要有《军权》、《利器图考》、《制胜便宜》及自选集《更剑斋稿》等。代表作《陈纪》，共四卷，凡23类、66篇，详论练兵之法，是研究明代军旅武艺的重要史籍。在卷二《技用篇》中，论及射、弩、拳、棍、枪、筅、牌、刀、剑、短兵等用技，阐述了当时流行的各拳派及其特征。称宋太祖的三十六势长拳、六步拳、猴拳、囮拳，“名虽殊而取胜则一焉”；温家的七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番、十二短为善之善者；吕红的八下、绵张的短打、李半天与曹聋子的腿、王鹰爪与唐养吾的拿，张伯敬的肘、千跌张的跌等各有神授，世称无敌。还说“学艺先学拳，次学棍”，“拳、棍为诸艺之本源”。何良臣将带兵的重点全放在“选”、“练”上，说“募选最喜诚实，首取精神胆气”。他提出的选才、练才和用才的原则、理论和方法，均为其实践经验的总结，故实用价值颇高。《四库全书总目提要》称：“唯良臣当嘉靖中海滨弗靖之时，身在军中，目睹形势，非凭虚理断”。又称其为“在明代兵家尤为切实近理者”。

（吕　沧）

唐顺之　（1507～1560）　明代抗倭名将。字应德，亦名义修，人称荆川先生。武进（今江苏省常州市）人。自幼聪颖过人，文武双修。通武艺，懂兵法，精散文。明嘉靖八年（1529）已丑科会试第一（即二甲第一名），入翰林。但宦海沉浮，复削复叙。曾督领兵船出海，巡视江阴至蛟门大洋，在崇明、三沙等地抵御倭寇，斩敌百余，沉敌舟十余艘。又自率副总兵刘显驰援江北，与凤阳（今安徽省）巡抚李遂大破倭寇于姚家荡。以功累升右佥御史、代凤阳巡抚。驰骋海域，积劳成疾，三十九年（1560）春泛海至通州

(俗称“南通州”，相当于今江苏长江以北泰兴、如皋以东地区)时卒。时年54岁。顺之平生苦节自厉，辍扉为床，不饰茵褥。广识博学，天文、地理、兵法、数理、乐律等，莫不究极原委，并辑为《左》、《右》、《文》、《武》、《儒》、《稗》等六编传世。曾总结弓、弩、火器、牌、甲、枪、剑、刀、简(锏)、鎚、扒、搅等兵械与诸家拳术。在巡抚任内，曾持枪为戚继光讲解枪法圈串，所言极精，令在坐诸公叹服。所著《武编》、《荆川先生文集》中，记有对古代和当时武艺的研究结晶及有关武术的歌诀等。

(昌　沧)

张松溪　内家拳主要代表人物。明代嘉靖年间(1522~1566)浙江省鄞县(今属宁波市)人。据清代《宁波府志·张松溪传》载，他从孙十三老学得内家拳法(孙言其法秉承宋之张三丰)，擅长搏击，以内家拳艺享誉宁波府。松溪为人如恂恂儒者，遇人恭敬，嘉靖时，有70名少林僧人应召抗击倭寇来浙，闻其名，至鄞求试。他逊谢避去，后在酒楼相遇。在众僧一再要求下，方允与比试。于是松溪袖手坐，一僧跳跃来蹴。他稍侧身，举手送之，该僧如飞丸陨空，堕重楼下，几毙。众僧骇服。年70时，他还能将三块各重数百斤圆石重叠一起，举左手侧面劈之，三石皆分为二。其拳技为内家拳系，其法主于御敌，擅于击穴，非遇困危不发，发则所当靡。其徒有三四人，叶近泉为之最。但得其传者有单思南，单传王征南，王传黄百家。

(谢　梅)

戚继光　(1528~1587)　明代军事家、抗倭名将。字元敬，号南塘，又号孟渚。登州(今山东省蓬莱县)人，祖籍安徽省定远县，生于山东济宁鲁桥镇。将门之后，自幼随父习武。16岁(亦说17岁)时父殁，袭武职登州卫指挥佥事。嘉靖二十八年(1549)己酉科中武举。因俺答(明代蒙古族右翼土默特的一支)骚扰，会试未成。参与京畿守卫，督防九门。曾上书御敌方策，被众人赞称“韬略素明”、“骑射兼人”，被誉为“国士”、“将才”。从戎终身，南平倭寇，北御鞑靼，身经百战，屡建奇功。历任参将、都指挥使、副总兵、总兵、太子太保、左都督加封少保等。他在《铭志诗》中说：“封侯非我意，但愿海波平。”三十四年调浙江镇守，见旧军队素质不良，至浙江义乌招农民、矿工编为新军。新军训练严格，纪律严明，掌握“鸳鸯阵”等战略战术，长、短兵配合默契，以火器、弓箭作掩护，在抗倭战斗中，发挥了巨大威力。敌闻风丧胆，见“戚家军”至即逃遁。四十年(1561)，在台州(今浙江省临海一带)大胜。次年赴闽，捣破倭寇在横屿(今福建省宁德县城外海中)的老巢。四十二年再援闽建奇功。后与俞大猷一道剿平入侵广东倭寇，解除了中国东南部倭患。《专任大将以奠东南疏》中说：“倭寇畏之如虎，闽粤仰之若神。此一臣者，信古今之奇才。”隆庆元年(1567)北调，镇守蓟州，护卫京畿，修复自山海关到北京附近的长城2000余里。16年中，军政业绩卓著，正如防“胡马南牧”诗云：“一年三百六十日，多是横戈马上行。”后为佞臣馋言所害，遭忌于朝廷，于万历十一年(1583)远调广东。蓟州父老闻讯上疏请留，不准。离镇时，百姓罢市，夹道挥泪相送，场景十分悲烈。因广东无战事，又人浮于事，故请辞引退。两年后，奸人又以“退引”为由对其弹劾。他被罢官夺俸，贫病而逝，终年60岁。47年后，崇祯帝始为其平反昭雪。立“表功祠”，门槛为“千秋隆杞典，百战著勋名”。黎民百姓亦为其建祠、立像，并以各种方式怀念这位“功在社稷，普济苍生”的民族英雄。他结合日常练兵与平倭戍边的实战经验，写成《纪效新书》、《练兵实纪》以及《临戍要略》、《武备新书》等9种兵书武典和诗文《止止堂集》以及家乘性质的《戚氏家传》等。《纪效新书》和《练兵实纪》为其代表作，不仅是著名兵书，而且是重要武术典籍。书中有关拳术、枪术及其武艺、实战节奏、时机、练兵、求实等理论，对后人研究武术历史与发展均有重大影响。他因练兵需要，以当时十六家名拳为基础，且向同辈名将刘草堂请益拳法，择其善者，精心创编为《三十二势》，作为

《纪效新书》的重要篇章，名为《拳经捷要篇》，后人称之为“戚家拳”。历经沧桑，该拳图诀传世全者不多。近收入人民体育出版社中华武术文库的由马明达点校的《纪效新书》本较完整。它主要以明代王圻父子所辑的《三才图绘》本、明末茅元仪著《武备志》本以及当代西谛本为依据，补《学津讨原》本不足，考辨互补而成。该拳“势势相承，古朴无华”；“勇猛刚烈，变化无穷”；“气势磅礴，节奏明快”；“缠裹挤靠，非踢必打，非摔必拿”；“动则摧枯拉朽，静则深不可测”。练此拳者，必持“喑呜秃山岳，叱咤卷风云”，以体现“神形兼备”。要求“运动蛮拙”。“蛮”则勇力雄，筋骨劲；“拙”则资守实，习练易。80年代初，在全国武术挖掘整理工作中，发现戚继光十四代孙戚保祥在多年潜心研习家传“戚家拳”的基础上，将原“三十二势”演绎为一百零八个动作传世。

（昌　沧）

程宗猷　（1561～？）　明代军事家、武术著作家。字冲斗，号耕叟。新安（今安徽省休宁县）人，一说四川省新都县人。自幼习文练武，且立鸿鹄之志，凡闻名师，不惮远访。后挟资远游少林寺，从少林僧洪纪、洪转、宗相、宗岱与广安等习练棍法，对弓、马、刀、枪诸艺皆认真研习，达十余年，颇有造诣。后又分别从浙江刘云峰习倭刀法，从河南李克复学枪法。游寿春（今安徽省寿县）时，从当地土人洞穴中得“铜机”。经其精心研习并改革，创制出新型轻巧适用的“蹶张弩”。宗猷一生勤于习武，技艺纯青，从游讲艺者甚众。万历四十四年（1616）著《少林棍法阐宗》三卷问世。天启元年（1621）写成《蹶张心法》、《长枪选法》、《单刀选法》各一卷，与《少林棍法阐宗》并合，更名为《耕余剩技》。其著作中的棍、枪、刀法，均为势势相承的套路。他认为，只有进行成套动作的训练，才能全面提高进退、跳跃、环转之法，避免临敌掣肘。其著作成为后人继承与研究明代武术发展的重要文献之一，亦为继戚继光著《纪效新书》之后另一部较完备的武术专著。天启二年（1622），后金入侵，明王朝出塞抗击，由于军兵训练素质不佳，以致临战败北。宗猷时已62岁，受天津巡抚李辟之召，被委任为司佥书，率弟子家族80余人，自带粮饷，赶至津门从戎。以其所创强弩及刀、枪诸法，日夜操练津兵。他主张“胆量、意志和武艺”三者并重，不拘泥于古法，力求从实战需要出发练兵，故殊见成效。后李辟调离津门至内地，他亦以年老辞归故里。崇祯二年（1629）撰写《射史》一部，共8卷。

（昌　沧）

袁崇焕　（1584～1630）　明末抗清英雄。字元素。广东省东莞市人。自幼习文练武，为人慷慨富谋略，好谈兵。明万历四十七年（1619）己未科中武进士，初授福建省邵武县知事。天启二年（1622），御史侯恂覲荐破格擢升其为兵部职方主事。旋因才略出众又擢升为兵部佥事，派为山海关监军。时值明、金（清）对峙于关外。崇焕到任后，累战皆捷，一举收复边镇10处，开疆200里，致遭奸相魏忠贤妒嫉，设陷牵制。后金乘机围攻重要军事据点宁远城（今辽宁省兴城），魏令其诸将拥兵关上，见危不救。他奋力抗击，不仅得宁远大捷，且获辽锦大捷，因之擢为右佥都御史，更为奸相所不容，被迫辞官回归故里。不久，明熹宗崩，其弟朱由检即位，年号崇祯。崇祯翦除魏忠贤。时后金又趁机大举入侵，崇祯乃起用崇焕为兵部尚书兼右副部御史，督军蓟辽（今河北、辽宁一带）。后金用兵受挫，使反间计得逞，致使其入狱。奸相余党趁机恶意构陷，崇祯轻信谗言，于崇祯三年（1630）将袁处死。据《明史·袁崇焕传》载：他被“磔于市”，惨不忍睹，兄弟、妻子被流放，家产被没收。崇焕既无子，亦无家资，后人评他为岳飞式的英雄，誉之为“忠烈”。北京、广州、东莞以及广西等地，均有袁氏祠庙。

（昌　沧）

陈元赟　（1587～1671）　明代武术家。又称既白山人。字羲都，号芝山。浙江省杭州市人。少年时赴河南嵩山少林寺习武。精少林拳

术。明末,后金入侵,朝廷腐败无能,他忧愤不已,又乏力回天,于天启元年(1621),亦说万历四十七年(1619),或说清顺治十六年(1659),随明官员浙江道台东渡日本到长崎避乱,先在名古屋做尾张藩主德川义直的门客。1625年(亦说1629)移居武州江户正国寺,(今东京麻布区正国寺。亦说日本西久保国寺)收徒授拳,传授中国"以柔克刚"的"大明捕人术"(亦说少林拳法),其徒有当地拳手三浦义辰、福野正胜(亦称福野七郎)及矶贝次郎等。他们学得此术后,各自独立门户,成为"日本中古柔术之祖"的"三浦流"、"福野流"、"矶贝流"等流派,从而丰富了日本柔道的内容,使柔道"以柔克刚"的技术体系进一步得到完善。1660年,元赟归化日本。85岁时殁于名古屋,葬在建中寺,日本起倒流和古武道研究会在东京为他立碑。碑文称:"拳法之有传也,自投化明人陈元赟而起。"日本原善公道著《先哲丛谈·陈元赟传》亦称:"此邦拳法,以元赟为开祖矣。"另据日本小松原涛著《陈元赟之研究》载,他还擅医道,精书画,善诗词等,在日本有一定影响。著有《既白山人集》,已失传。

(昌　沧)

茅元仪　(1594～1640)　字止生,号石民,别号逸史。浙江省武康县人。辑有明代军事巨著《武备志》(又称《武备全书》)。全书共分5部分,240卷,180万言。历时3载,参考兵书2000余种而成。大体为各家兵书的辑录,为其殚精竭虑之作。明天启元年(1621)刊行。清初被列为"禁毁"之书,但禁而不止。清康熙三年(1664),在日本即有翻刻本。道光年间(1821～1850),国内亦有活字本,后又有湖南刻本问世。该书与古代武术有关的共9卷,即卷84～卷92,分载弓、弩、剑、刀、枪、钯、牌、筅、棍、拳、比较等。其中,棍取自程宗猷之《耕余剩技·少林棍法阐宗》;刀、牌、筅、拳等分别取自戚继光所著《纪效新书》18卷本和14卷本,唯《朝鲜势法》为他书所无。所录《拳经》三十二势,一势不缺。因其较完好地保存了明代和明代以前的多种武术资料,弥足珍贵,为古今武术界人士所重视。其祖父茅坤官至大名兵备副使,曾入胡宗宪幕府,筹划备倭军务;又以古文名世,是明代古文"唐宋派"的首领。其父茅国缙曾为南京兵部主事,亦以文章闻世。他自幼就受到良好教养,7岁能诗,11岁为制举文,13岁为诸生,18岁时游学北京国子监,两年后与当时名流汤显祖、董其昌、徐光启等相交往,以才名见重于当时。25岁时著《冒言》,向日益腐败的朝廷进治国良策。天启三年(1623)应兵部尚书孙承宗之征从军,至辽东战场,成为孙之"赞划军机",功劳卓著,擢为翰林院待诏副总兵。因魏忠贤乱政,孙承宗罢职,元仪亦于天启六年被"削籍"。崇祯二年(1629),后金兵临京畿,承宗再度受命督师,元仪协助其护守通州,功勋卓著。崇祯三年元仪受命署大将军印,督觉华岛水师。后遭诬陷下狱,被谪戍福建。崇祯晚年,清兵势力显赫,李自成、张献忠等农民军席卷大地,明王朝岌岌可危。他自感天下将倾,报效无门,于崇祯十三年"早夜呼愤,纵酒而卒",时年46岁。他博学多才,除《武备志》外,还有10多种诗文集、史学著作及杂著留传于世。

(昌　沧)

陈王廷　(1600～1680)　武术家,陈式太极拳创始人。亦名王庭,字奏廷(庭)。河南省温县人。自幼文武双修,明末时为文、武庠生。承继祖传武技,精通拳械,功夫深厚,堪称名手。明崇祯十四年(1641)任温县乡兵守备,时事动荡而不得志。明亡后隐居乡里,闷时造拳,忙时耕田。在以祖籍山西洪洞旧传拳术的基础上,博采众长,依据《易经》阴阳之理,结合中医经络学说及《黄庭经》等导引吐纳之术,吸收并借鉴戚继光著《纪效新书·拳经捷要篇·三十二势》,创造了长拳十三势、炮捶等拳套七路以及推手、粘枪之法。其拳势螺旋缠绕,快慢相间,意、气、形密切配合,将养生、健身与技击合而为一,成为当今陈式太极拳的雏形。后经陈长兴增益,更臻完备。该拳自始至终贯串着"阴阳"与"虚实",在外形上每式均具有"开与合"、

"圆与方"、"卷与放"、"虚与实"、"轻与沉"、"柔与刚"、"慢与快"，并有"左右"、"上下"、"里外"、"大小"、"进退"等对立统一的独特形式，在内功上，亦有特殊要求。演练时聚精会神，用意不用拙力，既练意，又练气。此乃统领全局之精华所在。还应身肢放长，加强弹性；顺逆缠丝，形如螺旋；立身中正，虚实分明；腰脊带头，节节贯串；相连不断，一气呵成；有刚有柔，刚柔相济；有快有慢，快慢相间。其中太极拳五路、炮拳一路、长拳108势及刀、枪、剑、棍、锏、钩、梢、杆等太极十八般兵器，尤其是双人推手和双人粘枪，具有独特风格。陈玉廷还创太极拳理论，现存《拳经总歌》、《拳势总歌》及《遗词》等。（昌　沧）

姬际可　（1602～1680）　武术家，形意拳创始人。字龙峰，亦为龙凤。山西省蒲州（今属永济县）人。据清雍正年间（1723～1735）李氏撰《六合拳谱・序》、王自诚撰《拳论质疑・序》以及乾隆年间（1736～1795）《姬氏族谱》（手抄本）卷二等载，他为姬氏九世孙，家富有，自幼习文练武，技勇绝伦，尤精大枪术，"飞马点椽子"，能举枪不漏，人称"神枪"。为了适应徒手自卫的需要，际可以枪理为拳理，揣摩动物争斗之技巧。得岳武穆《六合拳经》，苦研10年，以六合为法，五行、十形为形，以心之发动为意，意之所为为拳，创编成"前后各六势"、讲究"心与意合，意与气合，气与力合，手与足合，肘与膝合、肩与胯合"的"心意六合拳"。该拳术人称"际可拳"。传说他气成后，曾访嵩山少林寺（一说他访少林寺，居10年，始参照少林五拳着手创拳），并传艺河南洛阳、安徽贵池。10年后归故里，教授子孙。老年破流寇于村西，手歼渠魁，号称"神枪"，誉耀乡里。际可谢世后，族裔供奉其画像于村中"奉先堂"。其徒甚众，以王耀龙、曹继武等为著。

（昌　沧）

黄宗羲　（1610～1695）　明、清之际思想家、史学家。字太冲，号南雷，学者称其为梨洲先生。浙江省余姚县人。他的武术论述对后世武术发展颇有影响。据《清史・儒林黄宗羲传》载：其父黄尊素为明代御史，"东林"名士，因劾宦官魏宗贤弄权而遭陷害惨死狱中。宗羲19岁即赴京为父申冤对簿公堂，不屈威逼利诱，大义凛然，以袖锥锥毙场众仇人，以祭父灵。明思宗朱由检得知，乃叹曰："忠臣孤子，甚恻朕怀。"清兵南下，宗羲召募义兵，组成"世忠营"，进行武装抵抗。后被南明鲁王任为左副都御史。明亡后，隐居著述，屡拒清廷征召，上下古今，九流百家之教，无不精研。仅阅明人文集多达二千余家。因而学识渊博，史学成就尤大，论著等身，多达800余卷。著名学者顾炎武赞其为"三代之治可复也"。其代表作有《宋元学案》、《明儒学案》、《明夷待访录》、《南雷文案》等。在《南雷文案・王征南墓志铭》中，对内家、外家拳有精辟的记述，保存了可贵的武术史料。该《铭》载："少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得以乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家"。"三峰之术，百年以后流传于陕西，而王宗为最著。温州陈州同从王宗受之。以此教其乡人，由是流传温州。嘉靖间，张松溪为最著。松溪之徒二四人，而四明叶继美（近泉）为之魁"。"吴昆山、周云泉、单思南、陈贞石、孙继槎，皆有授受"。思南传之王征南，征南再传黄百家等。后来此《铭》所言成为中国武术史学及武术分类的重要依据之一。宗羲文韬武略，昭示后世。清宣统元年（1909）始"从祀文庙"。（昌　沧）

吴殳　（1611～1695）　明末、清初武术家。又名乔，字修龄，号沧尘子。江苏省太仓县人，后改籍昆山。初为书生，少时见中原多事而嗜武，习练骑射，喜读孙武、戚继光等著兵书，究其奥妙。崇祯六年（1633）从常熟枪法名家石敬岩习枪法。两年后又从"天都侠客"项元池学双刀法。随后从郑华子学马家枪，从倪近楼习沙、杨两家枪法，并"广而求之"，据程宗猷著《耕余剩技》载，殳习棍、枪、刀等武艺达10年，晓暮

演练，潜心穷究，得其精微。明亡，他心如死灰，不求仕进，疏于练武，枪法等亦近于放弃。直至清顺治十八年(1661)，年届半百，在友人相勉下，乃援笔作《石敬岩枪法记》，意在传存失忘。同年巧遇渔阳老人，习其所传实战枪法。次年得机从程真如之弟子朱熊占习程传峨眉枪法，并辑《峨眉枪法》，撰《枪法元神空中鸟迹图又说》及《枪法圆机说》等，阐述对枪法的体会。是年，又据倭寇双手刀法，参照渔阳老人所传剑法，辑写《单刀图说》。康熙十七年(1678)，据少林僧洪转所传枪法，辑写《梦录堂枪法》；并将历年所著武艺各书及诸篇论说辑成《手臂录》一书，刊行于世。后出版的清张海鹏辑《借月山房汇钞》及清钱熙祚辑《指海》等丛书均有收录。《手臂录》共四卷，后附一卷。卷三为《单刀图说》，卷四为《诸器总说》、《叉说》、《狼筅说》、《藤牌腰刀说》、《大棒说》、《剑诀》、《双刀歌》、《后剑诀》等，颇有创见。其中第一、二卷及附卷均讲枪法，并附图解。8年后，又将《手臂录》中有关枪的部分重加改写，成为《无隐录》。此书乃集明代、清初各家枪法之大成，堪称博大精深，为中国古代珍贵的武术资料，亦为后人研究和继承古代兵器技法的重要典籍之一。吴殳文武双修，才气过人，又博览群书，学识渊博，精诗律，晓天文、地理、音韵乃至医药、筮卜、炼丹、服食等。明崇祯十一年(1638)补为诸生，不久被斥。崇信佛事，并好神仙说。明亡后，四处奔走，常以设馆课生为生。康熙年间(1662～1722)，寄寓北京，得机与当时著名学者万斯同、刘献廷、阎若璩等相识，其学问为此般人所推崇。吴殳著述颇丰，除已述武艺诸书外，尚有诗文集《舒拂集》、《吞鸟集》、《息机草》等。

（昌　沧）

王征南　(1616～1669)　明清之际武术家。又名王来咸。祖籍浙江省奉化县，世居鄞县(今属宁波市)，徙居同岙。少从张松溪之再传弟子单思南学内家拳法，独得其全。技艺精微，非遇甚困则不发，凡搏人皆以点穴制胜。点穴包括死穴、晕穴、哑穴等。因他曾被一恶少所侮，遂击恶少穴道，恶少数日不溺，踵门谢过，乃得如故。一日，与黄宗羲游天童山，遇僧山焰有臂力，四五人不能掣其手，但稍近征南，则蹶然负痛。征南不仅擅长击人穴道，还创编了“四种”砍法，即滚砍、柳叶砍、十字砍、雷公砍等。另创盘砍法，能以砍破砍。认为“拳不在多，惟在熟。练之纯熟，即六路亦用之不穷”，并提出“拳亦由博而归约”等原则。擅射法，百发无失，并创有“斗室习射法”。明末，以七矢破的而升补临山把总。后随南明大臣、东阁大学士兼兵部尚书钱肃乐起兵浙东，抗击清兵，屡立战功，得授都督佥事副把总。事败隐居务农，清贫而终。征南为人机警、沉着，信守武德，敢于打抱不平。他将其术传黄宗羲之子黄百家。逝后7年，由百家集其拳技撰成《内家拳法》一卷。卷首称：“闻先生名，因裹粮至宝幢学焉。先生亦自绝恰其技，授受甚难其人，亦乐得余而传之。”黄宗羲撰《王征南墓志铭》，亦甚赞其高超拳艺与民族气节，感慨当时社会埋没了一代拳家，还记述了他所习内家拳法的源流与技击特点。此两书为后世研究内家拳法和王征南略历的重要依据之一。　　（昌　沧）

王玉璧　(1617～1706)　清初武状元。字楚珩。仁和(今浙江省杭州市)人。13岁起随其外祖父习武，初学“南兵拳”，后学刀、锏诸艺。臂力过人，能开二十担力弓。明崇祯九年(1636)丙子科中武乡试解元，后拜刘穆为师，勤学苦练，技艺日精。十七年(1644)明亡。清世祖顺治二年(1645)开武科取士，玉璧连续3科拒不参加会试。后因其外祖父一再劝说，于顺治八年(1651)参加辛卯科武乡试夺得第一名(解元)。次年会试中会元。殿试时技压群雄，气宇轩昂，被世祖钦点为一甲一名武状元，入选头等侍卫。为中国有科举考试以后武举状元中唯一“连中三元”(解元、会元、状元)者。如加上明崇祯丙子乡试第一，则是中国历史上两朝武举考试中唯一连中“四元”者。顺治十年，出任福建都督佥事，亲教士卒，加强武备。时值郑成

功反其父郑芝龙降清，在南澳（今属广东）起兵抗清，连年出击粤、湘、闽等地。玉璧奉命反击郑部，夺回惠安、同安等县。又随同福建提督收复漳州、南靖等地。后郑从海上突入闽江口，攻占闽安，直趋省城福州。他率军分头堵击，生擒郑将杨炯、韩泰等。因战功显赫，擢升陕西延绥定边都督同知。任内整饬营规，革除陋习，教以野战法，并令士卒屯田戍边，既充实了军需，又锻炼了体质。因此边境安宁，百姓安居，政绩斐然。玉璧后调任天津总兵，带头操练，严以律己，颇得好评。花甲之年上疏退归故里，自号“翰庐居士”。日以吟咏、练拳自娱。寿至九旬，无疾而终。

（吕　沧）

王朗　蝗螂拳创始人。传说为明末清初山东省即墨县人，亦说为山东省青城县（今属高青县）人。因在他稍晚有广东人周亚者，创有理、法、势截然不同却有螳螂之手型、发南拳之劲力的南派螳螂拳，故又称他为北派螳螂拳之始祖。自幼习武技。明代亡后，奔嵩山少林寺习拳棒，以反清复明为志。清康熙年间（1662～1722），官府派兵围焚少林寺，他与同门逃峨嵋，走昆仑，历数省之奔波，终归故乡，避崂山寺院。日见螳螂斗蛇、螳螂斗秋蝉，心有所悟，遂捕之入寺，以草杆戏斗。见螳螂双臂伶俐，长短兼施，进退有度，攻守有法，颇含拳技之巧。于是取其勇往之神韵与敏捷连环之攻防，纵横随机，提炼成勾、搂、采、挂、刁、缠、劈、滑、粘、闪、靠、打等12种击法，再取少林拳技之精华与猿猴步法苦炼之。经3载精心研习，融三者为一体，始创螳螂拳。该拳特点是动作刁敏，弹突有力，短中寓长，长短并用，刚中含柔，柔里有刚；技法上突出“五快”，即手快、眼快、步快、身快、式快。另外，还有“七长”、“八短”以及“八打、八不打”等。该拳流派颇多，主要有：以七星螳螂拳（又名罗汉螳螂）为代表的硬螳螂，尚刚；以六合螳螂拳（又称马猴螳螂）为代表的软螳螂，偏柔；以梅花太极螳螂拳为代表的综合螳螂拳，刚柔并重。（吕　沧）

黄百家　（1643～？）　清初学者，精内家拳法。国子监生。原名百学，字主一，号不失。浙江省余姚县人。自幼受其父、著名学者黄宗羲及明、清换代遗民志士的影响，有感于明末士人文弱少勇，主张“上马杀敌，下马擒王，始不负七尺于世”。始从一代拳家王征南精习内家拳法。王逝后7年，依其所传著《内家拳法》，并撰《王征南传》、《征南射法》等，寄托遐思，以广其艺。《内家拳法》，记述了内家拳源流、特征及“五不能”、“练手者三十五”、“练步者十八”，有套路“六路拳”与“十段锦”歌诀及诠解，还阐述了“禁犯病法”、“打法”、“心法”、“穴法”及王征南独创之盘砍法和习拳精要等内容，是中国武术历史上的重要典籍，亦是研究内家拳术及其源流的重要依据。另据今人马贤达主编的《中国武术大辞典》载，百家所著《内家拳法》内容与今人所演练之太极、形意、八卦、无极等拳相比，无论练法、打法或名词语汇等绝无共同之处。百家所指“内家拳法”，当时称之为“广陵散”。据近代武术史学家唐豪考证，该拳法有如诸葛亮发明的“木牛流马”，且尺寸颇详，但后人不能复用。百家因少承家学，精史学与理学，诗文亦颇有造诣，还著有《勾股矩测解原》等。惟于武艺之道，不能立足于军阵实用之技，多有文人谈武的色彩。（吕　沧）

王南溪　武术理论家。清代康熙年间（1662～1722）在世。琅琊（今安徽省滁州）人。擅内功，长于技击散打。曾注释《内功四经》。著有《拳论》、《十二大力全局》、《散门总局》、《散门变局》等。《拳论》主要抨击当年武林中“分门外户，巧捏造名色，往往自以为誉，曰吾之术近路也”的现象和“庸人陋习，学此非彼，学彼非此”的门派狭隘思想；强调各家拳术，“其本为一”，“有本有末”，“得其本而末随之”；认为拳勇之本在于劲，尤其在于气，“气劲相济”是其初阶，“气劲浑然如一”方及化境；并论述气、劲练法及其关系。他对武术理论作出了历史性的贡献。（谢　梅）

甘凤池 清代武师。顺治、康熙、雍正年间(1644～1735)江宁(今江苏省南京市)人。自幼嗜武,以武勇闻乡里。初从少林寺朝园和尚习技艺,前后12年,始尽其秘。另说,其技为主张"上马杀敌,下马擒王,始不负七尺于世"的清初学者、内家拳高手黄百家所授。抑或二人皆为其师。凤池精内外家拳、械,具有以柔克刚的独到本领,兼有"主于搏人"的外家之长,武艺超凡,勇力绝人。还擅导引之术,以气功为人治病。好行侠仗义,疾恶如仇,一生志在反清复明并参与活动,被誉为"江南大侠"。据《清史稿·甘凤池》载,他"善借其力以制之","手能破坚,握铅、锡化为水",能"提牛"、"击虎",称为清初"八大拳勇"之一。还传他能握石成粉,扭锡器如泥状,百步外以棉球击落梅花,故号称"甘无敌",人多呼其为"甘四老爷"。康熙年间(1662～1722),凤池客居京城,有济南力士张大义慕名来访。该人身长八尺余,胫力强,以铁裹拇,腾跃若风雨骤至。酒酣,张欲与凤池比试。凤池屡辞不果,只能倚柱俟张来攻,以手承接,使张惊呼倒地,"拇尽嵌铁中"而服。又山东即墨马玉麟,身高马大,武功高强,能"缘墙升木","捷如猿猱"。马与甘相遇在扬州一富贾家,因甘后来居上而不服,誓与甘见高低。二人交手后终日不分胜负,相约次日再试。马终败北,遂"惭遁"。凤池待人和蔼可亲,从不人前显技。雍正七年(1729),因一念和尚以及顾如云反清大案受株连。浙江总督李卫以为其子求师之名义对他进行诱捕,不幸与子同陷囹圄。此案株连185人,乃清初大狱之一。李卫在给雍正奏疏中,称甘凤池"炼气粗劲,武艺高强,各处闻名,声气颇广",并称其"颇晓天文兵法,因其自负本领,人欲得以为将帅,无不与之邀结往来"。另据载,此案相关及株连人等并未遭全戮。而他被杀否,却无记载。一说被杀,因李卫密奏"绝其根株",他显无被赦之可能。一说雍正惜才,予以宽宥,得以"年八十余,终于家"。后世有关凤池传闻轶事颇多,虚构渲染之作不少,实为小说家言。正如《清史稿·甘凤池》所言,"江湖间流传其轶事多荒诞"。据传,世上流传的"花拳"为其所创,且传授于江苏、浙江一带。该拳注重实效,以踢、打、摔、拿为主,尤重跌法。甘凤池认为,诸法精熟,讲究深明,用则无失。其传世拳谱,系手抄本,称《花拳总讲法》。内容分为三部分,除拳法理论外,第一部分有"行拳二十四势"、"回回十八肘"等;第二部分为"中取用法",有"双人抄手、抄腿"的练法及"吞家、沙家"等短打类拳术;第三部分为擒拿跌法八十八势及练法,后人谓其"集跌法之大成"。亦有说此拳谱为托名之作。确否,待考。 (昌 沧)

曹继武 (1669～?) 形意拳主要传人。又名日玮。直隶大兴(今属北京)人。一说河南省济源县人,又说安徽省池州(今贵池县)人。自幼从形意拳始祖姬际可习练形意拳等技艺。但据戴龙邦著《心意六合拳谱·序》载,曹继武寄籍安徽秋浦(今贵池县)时,从姬际可门人南人郑氏学得心意拳,经12载刻苦锤炼,技艺精纯,功勇兼备,在武科考试中,"联捷三元"。据周剑南著《形意拳之研究》及《贵池县志·武勋》载:曹继武于康熙三十二年(1693)举顺天乡试第一。次年甲戌科殿试,"上亲拔一甲一名,赐进士及第",为武状元。随后授三等侍卫,直禁中。三十六年,随驾征厄鲁,特著勤劳,屡被内萱蟒衣酒果之赐。三十九年,出为山西利民路参将。后特旨迁陕西靖远卫副将,升兴安总兵大都督。时汉江暴涨,他督军士昼夜巡防,感寒疾,卒年36岁。另一说,他晚年引退,在池州、洛阳等地传拳,弟子甚众。戴龙邦自晋游至池州,拜曹为师,从学10年,技艺大成,后成为山西派形意拳一代宗师。高徒还有马学礼,为河南派形意拳一代宗师。 (昌 沧)

吴钟 (1712～1802) 八极拳主要传人。字弘声。河北省庆云县人,后移居孟村。据《沧州武术志》载,钟8岁入私塾习文,因家贫15岁时弃学务农,习练拳脚,勤学苦练,寒暑不辍。

他聪慧过人，勇力出众，艺业名传四乡。一日，在菜地劳作，遇一南方游客向其乞求饮食。餐间谈及武艺，游客所言吴闻所未闻。后二人比试拳脚，吴屡试屡败。游客招式他见所未见，遂拜客为师，虔诚侍奉。师曰："吾素闻燕赵多慷慨之士，汝之忠诚可嘉，实不虚传也。"遂倾艺授之。3年后，吴技艺大进，师辞远游。问师尊称，师笑而不答，仅曰："凡'癞'者皆吾徒也。"吴继而苦练。逾2年，一自称"癖"者来，吴与其较技，亦屡试屡败。"癖"者曰："吾奉师命来访师弟，授汝大枪之术。"又越2年，吴枪大成，拳艺大进。"癖"者别时，又赠吴《八极拳械秘诀》一卷。吴终成为"吴神枪"。后又得张岳山授开门八极拳及六合大枪，更是技艺精湛、全面。清雍正十三年(1735)造访莆田(今福建省莆田市)少林寺(亦说浙江少林寺)，当时山门内设木人、木猴等诸多暗器，吴手持大枪，"三进三出山门，暗器无一着身"，且"无一对手"。此期间，吴结识了武林高手李章、康大刀，故当时有歌谣云："神枪吴钟世无双，提柳单刀有李章，短打擒拿康大刀，武林三杰威名扬。"此说由南到北传至燕京，被喜好武功的康熙帝十四子恂勤郡王爱新觉罗·玧禵得晓，于是召吴进宫。郡王以殳试招虽抢法高奥，但频频进招均被吴所破。俟吴进招，点到为止，两招均着玧禵眉心，遂被玧禵奉为上宾，并拜师学艺。因此吴钟威名远扬，时有"南京到燕京，大枪数吴钟"之说。他在宫中授徒150余人，且授御林军以拳法。年逾6旬时，因老母年迈多病，诸归故里，后将其艺传授家人及众乡亲。据拳谱载，"桑梓从学者及乎百里之外"。传人中有其女吴荣和侄吴溁、吴钟毓等。溯八极拳、枪之源，实自吴始传。八极拳，全称为"开门八极拳"，又称"岳山八极拳"。"开门八极"，取其"破开对方门户(防守架子)"、"八方极远"之意。相传此拳源于河南省焦作市岳山寺，以"六大开"、"八大招"为技术核心，以动作简洁，长短相间，发劲迅猛，撞、靠、捆、跌突出，肘清叠用，下盘稳固为特点；套路有八极小架、八极拳(八极对接)、六肘头、刚劲八极、八极新架、八极双轨等；器械以陆合大枪、对扎大陆合为主。此拳乃中国重要拳种之一，现被列为全国性武术竞赛项目之一。　(昌　沧)

王宗岳　武术理论家。清代康熙、乾隆年间山西绛州(今新绛县)人。据乾隆六十年(1795)佚名氏为《阴符枪谱》所作《序言》称：宗岳少时即喜读经史与黄帝、老子之书及兵家言，无书不读。兼通击刺之术，枪法尤精。曾在河南洛阳、开封设馆教书、授拳，并悉心研究拳术理论及拳械技艺数十年，有精辟见解。著有《太极拳经》。据清人武禹襄称：此书于1852年在河南舞阳盐店偶得，作者署名为"山右王宗岳"。该书原名为《太极拳谱》，民国初年有关百益者"尊之为经"，始沿袭称之为"经"。其内容包括"十三势论"、"太极拳论"、"太极拳解"、"十三势歌"、"打手歌"、"十三势行功心解"、"十三势名目"等。近人唐豪著《王宗岳太极拳经研究》录有全文，并有考辨。该书以太极两仪立说，阐述太极拳推手要领及方法，对太极拳发展影响颇大，被后世太极拳家们奉为圭旨。另传，宗岳本精于太极拳，偶过河南温县陈家沟，因议其村人演练之长短，迫而较技，结果胜。因而传太极拳理法于陈家沟，并修删增益陈氏旧传长拳为太极拳架。确否，待考。宗岳另著有《阴符枪谱》，记述了枪法秘诀。其中高与下、左与右、刚与柔、虚与实、进与退、阴与阳、粘与随等技理，亦与太极拳理论相通。

(昌　沧)

戴龙邦　(1713～1802)　心意拳北派始祖。字尔雷。山西省祁县人。自幼好武，习练祖传之长拳技艺。清雍正四年(1726)13岁时，随其父至安徽池州(今贵池县)经营店业。后从曹继武习心意六合拳，苦练10余年，深得其要义。曾遍游山西、安徽、河南等地。乾隆十五年(1750)返回山西，途经河南洛阳时，得遇同门马学礼，切磋拳艺，受益颇多，技艺更加精湛。在马氏协助下，著有《心意六合拳》。在

实践中，为鼍、鲐习性所启发，创鼍、鲐二形，所传心意拳十形增为十二形。因其秘技，仅传其子文亮，侄文英、文雄等。

（谢　梅）

苌乃周　（1724～1783）　武术家，苌氏武技创编者。字洛臣，号纯诚，又名苌三。河南汜水（今荥阳）人，祖籍四川。明代指挥使苌宋忠之后。自幼酷爱文、武之学，先以文显，为科考贡生；后习枪捶之术。清乾隆年间（1736～1795）武科获隽杰士第三名。成年后随张八习枪、拳法，又从梁道习棍法，从阎圣道习罗汉拳、洪拳、炮拳、枪、棒等。常访少林寺，曾到温县陈家沟。后游山东、陕西、山西等地，寻师访友，切磋技艺，精研拳理，博采众长为己用。后得字拳四十法，又得猿猴三十二棒。据《周易》阴阳之理，《黄庭》导引吐纳之术，中医经络气象之学，致力于拳术、拳理研究，删繁就简，终集精华，创苌氏武技和理论，立苌家拳于中州（河南）。历代相传，经200年而不衰。乃周一生勤于授徒传艺，门徒数百人，其中不乏高足，如柴如桂、高六庚、李清文。乃周还勤于笔耕，著作颇丰，后刻汇成《苌氏武技书》。该书旧本分《培养中气论》和《武备参考》两部，计131篇。后定为6卷，凡74篇。1932年由徐震整理重编。《培养中气论》系苌家拳的主要理论，包括“中气论”、“阴阳入执论”、“三尖照论”、“过气论”、“论头”、“论手”、“论拳”、“论足”等26篇。《武备参考》系苌家拳的主要技艺，包括“熟极生巧”、“二十四字拳”、“二十四大战”、“二十四大势拳谱”、“青龙出海”、“黑虎拳”、“白虎拳”、“大小罗汉拳”、“炮拳”、“小红拳”、“猿猴棒谱”、“猿猴三十六棒”、“三十六枪术”、“双剑谱”、“纯阳十三剑”、“双棒”、“虎尾鞭”、“峨眉镰”、“单双剑抵枪”等篇。该书有谱有解，实属珍品。　（昌　沧）

马全　（1731～1773）　清战将。原名瑔。字具堂，号纯斋。阳典（今山西省太原市）人。自幼随父马云翱习文练武，早识刀枪与兵术。父为武进士，官至参将，正三品。全17岁随父兄从军。在平大金川（今四川省金川地区）土司莎罗奔叛乱中，其父壮烈殉职，他立志继承父业，不久中武举。清乾隆十七年（1752）壬申科会试中武贡生，殿试中第一甲第三名，即武探花。后被授予二等侍卫，任福建抚标右营游击。时年轻气盛，为一小事与同僚争吵，动了拳脚互不相让，直自营内打至街市，影响很坏，遂被革职为民，返归故里。他悔恨缺修养、少教化，故发愤文武双修，为自勉改名为“马全”。后入京都巡捕营为兵勇。乾隆二十五年（1760）庚辰科，再次参加武举会试。场内外各类考试科目皆难于以往，全则以优异成绩获得“文武双好”。殿试中，又以精湛武艺技压群雄，博得场内一片喝彩。乾隆旋而认出眼前的马全即系当年之马瑔。全叩罪之时，道出当年在福建与同僚斗殴被革职为民之事，以及洗心革面、图谋报国之心。乾隆恕其罪，他被钦点为武状元，授头等侍卫，官居正三品，获赐盔甲、腰刀等。全后随乾隆南巡，克尽职守，遂被任为江西南昌镇总兵，又改任江苏苏松镇总兵，再擢升为江苏提督。在防务中锐意改革，整饬军备，极为重视部属管理，全面贯彻兵部印行的《中书政考》，得到朝廷特许和嘉奖。数年后，全调甘肃任提督。适大金川莎罗奔侄郎卡再掀叛乱，四川总督阿尔泰作战不力被乾隆赐死。乾隆三十八年（1773），全入京觐见，请缨入川平叛，为国效力，为父报仇，遂率师入川。主帅温福、提督董天弼指挥不当，以守为攻，延误战机，全出面劝谏。温福不听，反将其逐出大营。全所率之师，虽屡挫叛军，但因得不到友军配合，终难全歼。叛军得以喘息，且利用时机各个击破，先歼董天弼于扎底木达，继破温福于木果木。清军主力全线溃败，主帅中炮毙命。随后，叛军以数十倍之兵力包围马全营。马全率军卒奋力拚杀，斩叛军首级无数，但孤立无援，减员甚大。遂当机立断，命大队突围，己率少数精锐断后，终寡不敌众，力战而死。乾隆得悉，十分悲惜，令将其画像悬挂清廷紫光阁，以作后世将士楷模。

（昌　沧）

赵老灿 戳脚门拳械主要传人。原名灿益，也称单名灿。清代嘉庆、光绪年间（1796～1875）河北省宁晋县人（一说山西、山东或南方人）。其父为清朝官吏，好从武技高强的犯人学武功，所得均传老灿。因而会拳甚多，以戳脚、翻子为专精之艺。戳脚门拳特点为"手脚并用、刚猛善变、以攻代守"；讲求"上下相随、气力融合"；重练气，有"气练三心"（即手心、脚心、顶心）之说。在太平军北伐时，老灿投奔太平军，在李开芳部下为将。他善用盘枪、奇枪及套刀，身手敏捷，攀高登城，如履平地。北伐军困于连镇一带，突围时与大军失散，流落到河北等地。后在深县、饶阳、固安、永清等地隐于民间，间或以教拳、行镖为业，收徒甚众。前后授拳械30余种，颇有影响，故《戳脚门十三脚歌诀》中有"祖祖辈辈念老灿"之语。主要弟子有段老绪、赵老先、张老建、李老伟等。

（谢　梅）

杨福魁 （1799～1872） 武术家，杨式太极拳奠基人。字露禅，"禅"亦写作"蝉"，别号禄缠。河北省永年县人。幼年家贫，10岁被卖至河南省温县陈家沟陈德瑚家为僮。著名武师陈长兴每晚至德瑚家前厅教授族中子弟，他殷勤侍候，历数载无并所得。一夜间，闻隔院有声，越垣窥之，见陈长兴正教授陈家众徒擒拿、发放诸术，从此每夜必往窥习拳艺。经悉心研练，功力大进。一次，陈家师兄弟多人与之较量，皆败于其手下。长兴喜其敏慧，正式收其为徒，尽传已术，福魁遂成为"架势宽大、动作弧形、螺旋"的陈式老架承继者。数年后，技艺精进，以能避而制强硬之力见长，其拳柔中寓刚，绵里藏针，故有"沾绵拳"、"软拳"、"化拳"之誉。约清道光三十年（1850）返回故里，寓居太和堂药号，以授拳为生。房东武禹襄兄弟三人亦折节求教。后经武禹襄之弟汝清推荐，到北京传拳，为清旗营武师，王公、贝勒从学者颇多。福魁武艺高强，故有"杨无敌"之称。所传之拳凌得其筋，万得其骨，全得其皮，风格匀缓、柔和，舒展大方，精髓为"松"与"沉"。所谓"松"，指全身放松，使"气"流通无阻；"沉"为下沉，意念集中在腹部。为扩大传习范围，适应保健需要，经其子杨班侯、杨健侯及孙（健侯之子）杨澄甫（杨兆清）等祖孙三代之努力，在陈长兴所传的陈式老架太极拳基础上，逐渐将原有的发劲明、跳跃高及震足等难度较高的动作修删、润改，演化为当今广为流传、风格独特的杨式太极拳。杨式太极拳拳势外软如棉，内坚如铁，动之至微，引之至长，发之至骤；拳架结构严谨，舒展简洁，缓慢圆活，身法中正，动作和顺，刚柔内含，轻沉自然，形象工美；在练法上由松入柔，积柔成刚，刚柔相济，沉着松静，轻灵圆转，纯以神行。该拳架式分高、中、低三档，学者可根据自身条件选择习练。

（昌　沧）

李飞羽 （约1809～1890） 武术家，河北派形意拳始祖。字洛能，亦称能然或老农，世称老能。河北省深县人。自幼喜武，习练花拳。据《车君毅斋纪念碑文》载：老能曾经商到山西太谷，闻祁县小韩村戴氏精于心意拳。为学艺，遂以种菜为名至祁县，经过一段传奇式地智求，又辗转挽人说项，终于1845年拜在戴氏文雄（字二闾）门下，学心意拳。此时他已37岁。经10年苦练穷究，得其精要。据孙禄堂编著《拳意述真》称，老能技艺"已臻上乘"。当年祁县一武进士，体力过人，且擅拳术，与其为至诚朋友。一日二人欢晤，进士出其不意从身后将他抓住，正欲上举，但自身却已腾空斜上。约于清咸丰六年（1856），老能被当地财主孟勃如聘为护院。此后他开始收徒，当地的车毅斋（永宏）、宋世荣及河北的刘奇兰、郭云深、刘晓兰等从学拳技。为弘扬心意拳，他结合自己受授体会，整理已学技艺，并有所发展创新。从其所著《形意拳谱》（手抄本）中可知：在劈拳练法上，改为以掌代拳；在内功法上，系统提出了"三层功夫"，即"炼精化气，炼气化神，化神还虚"的理论与练法，这是老的《心意六合拳谱》中所未见到的。他还改"心"为"形"，易名为"形意拳"。在广传众徒过程中，逐渐形成以心意拳

为母但又有所别的形意拳技术与理论体系，从而对该拳种的发展作出了巨大贡献。一生授徒甚众，多为武林佼佼者，除上述外，还有李镜斋、刘元亨、张树德、白西园、贺永恒、李广亨、李太和、刘之和等。再传的名家弟子遍及全国，如李存义、张占魁、王福元、王魁元、许占鳌、钱砚堂等。　　　　（昌　沧）

武禹襄　（1812~1880）　武术家，武式太极拳创始人。又名河清。河北省永年县人。家境富有。祖辈及诸兄弟皆善文嗜武，他自幼随之。约清道光三十年（1850），从杨福魁学陈式老架太极拳，打下了扎实基础。三十二年远行，途经河南怀庆府赵堡镇，从陈青萍学陈式新架，得陈式拳理精妙。同年，河清兄澄清在河南舞盐店得王宗岳《太极拳谱》，河清读后大悟，并对兄说："陈氏拳理法今已深悉，全在我等苦心研习。"自此刻苦习练，悉心研究，技艺精进，且结合自身反复实践体会，撰写成言简意赅的《打手要言》、《四字不传密诀》、《十三势行工心解》和《身法十要》等；还在钻研太极拳陈式新、老架和杨式太极拳架的基础上，融会贯通，创编成武式太极拳。武式太极拳动作简洁紧凑，舒缓大方，架式虽小而不局促；步法严谨，要求出手不超过足尖，收时不紧贴于身，左右手各管半个身体，不相逾越；注重虚实变换，胸腹进退、旋转保持中正，内气潜转，支配外形；步伐小巧灵活，虚实分明，迈步时足尖先着地，弓步前腿、膝盖不得超过足尖，后腿不得挺直高拔；拳势讲究起、承、开、合，动作连贯顺随，要求"神宜内敛"，"先在心、后在身"，"以心行气，以气运身，意动身随，意动气随，意到气亦到"，达到意、气、拳势三者合一。后澄清兄弟均宦游外地，唯河清独居乡里，常以儒生自居，教读自娱，传徒极少。门徒中以其甥李亦畬（经纶）技艺最精。

（昌　沧）

董海川　（约1813~1882）　一说八卦掌创始人，一说八卦掌主要传人。原名明魁，又单名海，字汇川，后改为海川。祖籍山西省洪洞县，世居河北省文安县。自幼喜习文武，嗜武成癖，秉性刚直，豪爽，聪慧过人，好田猎，喜交游。身伟岸，臂长手大，气力过人，精各种拳械，二郎拳、罗汉功尤甚，且擅"以动制静"之技击。少时即勇冠乡里；成年后，技益精湛。清咸丰年间（1851~1861），因事（一说避祸）南游。历吴越，过江皖，走巴蜀，足迹遍及大江南北。其间避乱山中（一称湖北九宫山，一说安徽九华山），受道家修炼术（转天尊）启示，博采众长，以《周易》之理释其拳理；结合攻防招术，与吐纳导引、道家内功融合于绕圆走转之中，创编成转掌，即八卦掌之雏形。另一说海川拜红莲长老（即毕澄霞）为师，习练八卦掌与八门器械以及练气导神之术，精习数载，艺乃大成，尔后又有所发展和完善，即后来的"八卦掌"。同治四年（1865）赴京师，初为清宫宦官，因疾恶如仇，时露英气，引起同仁的猜嫉；后改隶亲王府，为散差，不久升为七品首领职。约于进京次年，始收徒传艺。据香港版秦天寿主编《董海川与八卦掌》载，一些"平日所未闻未睹者"不服，纷来较量，如精于罗汉拳的尹福、擅长摔跤的程廷华、善用连腿的史计栋、以大枪著称的刘德宽等少壮武豪，相继败于海川手下，求为其弟子。又据《董海川碑铭》载，"十数武士围攻，手到皆疲"；"更有剑戟专家，特与公赛，公赤手空拳，夺其械，踏其足，赛者皆靡"；"尝游塞外，令数人各持利器，环而击之，先生四面迎拒，捷如旋风，观者群雄无不称为神勇"。同治十三年（1874），以老辞退，专事授徒。游其门者常数十人，请艺者自通显以至士贾与达官等几及千人。海川教学中，以绕圆走圈为基本功，强调"百练走为先"，"百练不如一走"；以操练单式与基本掌法相组合，传授"以动制静"，"避正打斜"、"以正驱斜"的技击原则；以"见招打招"，从实战出发培养弟子应变能力；多用口授，由弟子理解，自己演示动作的方法，使弟子各有所得，各有所长。他不断丰富技术体系，从而奠定了八卦掌的理论基础，逐步形成武林的又一大流派。该派特点是：以掌为主要技击手段，行

掌、走势，拧、裹、钻、翻，势势相承，连绵不断；以沿圈走转为主要运动形式，掰、扣、走、转，行步如趟泥，迈步形如剪；劲力刚柔相济，如浪之起伏，沉厚连绵，内外兼修，风格独特。主要传人有尹福、马惟祺、程廷华、史计栋、宋长荣、樊志勇、刘凤春、梁振圃等。董海川为八卦掌的形成和发展作出了杰出贡献。后世编有多种崇尚其武功的传奇故事或小说，以话本小说《雍正剑侠图》影响最广，使其生平及八卦掌渊源染上一层神奇色彩。关于他的生卒年，有几种说法，如 1796/1797 ~ 1880。

（昌　沧）

陈享　(1805/1814 ~ 1875)　武术家，蔡李佛拳创编人。广东省新会县人。自幼随族叔陈远护习流传广州和肇庆一带，刚柔相济、出自佛门的佛家拳。后从李友山习流传粤东南一带，平击手法多，出拳猛，收拳快，多跳跃的李家拳。还从蔡福习流传粤东一带，长桥大马，擅发长劲，以短打为主，强调暗中出手的蔡家拳。因其天资颖悟，气力非凡，又刻苦钻研，拳技精深，青年时即被聘为京梅乡武术教头。后融合上述三家拳艺，兼收三家之长，创编了蔡李佛拳。该拳特点是勇猛灵活，守则静如死水，攻则似饿虎扑食，轻灵敏捷。分初、中、高 3 种，为南拳拳系中主要拳种之一。清道光二十九年(1849)，陈享创立蔡李佛拳馆，并在广州、江门等处设馆 30 余处。弟子甚众，后渐传至港、澳及东南亚一带。享曾在太平军翼王石达开手下当幕客，后因诸王内讧加剧还乡教拳。太平天国失败后，他逃往香港，并应美国三藩市（旧金山）陈氏联宗会之请前往传授武艺。同治七年(1868)回新会，后仍钻研武术，并创造了内帘手拳法。　（昌　沧）

高占魁　(1816 ~ 1903)　清代武术家，陕西高家拳创始人。幼名宝童，号春明。陕西省三原县人。农家出身。4 岁起从兄练武，天资聪慧，身手矫健，进步颇快。亦从邻居杨青习武。道光十年(1830)起，先后从三源清麓寺僧园净长老、郭存志及北寺马殿二僧习陕拳。后到河南登封少林寺入徒 3 年，学得意拳、六合拳、十字战拳与棍术等。成年后，遍游大江南北，寻访名师，先后结识陕西名师“黑虎邢三”、“饿虎苏三”、“通臂李四”。4 人被誉为“关中四杰”，以占魁为首。又从河南丁文庆、山东王氏、山西杨氏、江南汪氏、湖北温氏、河北何氏等习少林拳、通臂拳、花拳、猴拳等。为学习腿法绝技，占魁当店铺雇员一年，方得秘传腿法。因其武功高超，腿法精绝，纵窜如“鹞”，故又称“飞腿鹞子”；又因其行三，还称“鹞子高三”。擅技击，善用腿，轻功绝好。据《少林宗法》载，高占魁以精于猴拳名扬关内外。《少林拳术秘诀》称其为陕西技击最著者。晚年在渭北一带广收门徒，将古老、分散、只能散式单练的“关中红拳”编串成套，引出“小红拳”、“大红拳”、“二路红拳”等，使之刚柔相济，内外合一。强调“内家功”的训练以“意”帅“行”，化“心意”为“新意”，于“关中红拳”中融进了“江南身法”、“河南跑法”、“山东打法”、“陕西刁法”。同治初年创立了“撑补为母、勾挂为能、化身为奇、刁打为法”的风格独特的“新意红拳”，即陕西高家拳，又称“鹞子拳”。其代表拳艺有红拳、炮捶、子拳(猴拳)、子棍。高家拳在陕西、甘肃、四川、河南诸省流传较广。　（昌　沧）

刘奇兰　(1819 ~ 1889)　形意拳名家。河北省深县人。幼喜拳术，精多种拳械，又通文事，有“圣手秀士”之称。后从李飞羽习形意拳，造诣颇深，无门户之见，破守秘之风。一度为深州（今河北省深县）卫门幕宾；后隐归故里，教授门徒。奇兰性情宽厚，热心传武，从学者如云，李存义、张占魁等均至门下。继其术者还有其子刘殿琛，以及刘锦堂、耿成信、周明泰、田静杰、刘晓兰、刘凤春、刘德宽等。殿琛著有《形意拳术抉微》，阐扬其父所传之技理。刘奇兰与师弟郭云深专程到京师肃王府，拜访董海川，并与董切磋技艺。因各有所长，战三日不分胜负。于是由较技到相互倾慕，遂永结金兰，一时传为武坛佳话。此后就有“形意、八卦合一门”

之说。嗣后又有"不分轸域、消除界限"的"七侠结义"、"九侠盟誓"之举。所谓"七侠",系指奇兰名徒李存义、张占魁、耿成信、周明泰、刘德宽和海川名徒程廷华、尹福。所谓"九侠",除上述7人外,另有奇兰名徒田静杰、刘凤春。

(昌 沧)

郭云深 (1820~1901) 形意拳大师。又名峪生。河北省深县人。虽身材矮小,但体格强壮,性情刚毅。幼年好习少林门拳术,但习之数年,所获不多。清代同治初年,得遇河北形意门之祖李飞羽,谈及形意拳形式简单而道理深奥,遂拜李为师习形意拳术。先练崩拳,后学全艺。师骑骡外出,他常在骑后打崩拳相随。经12年刻苦研习,除深明形意拳体用规矩及明劲、暗劲、化劲之奥妙外,对刀、枪、剑、棍等器械亦得其精要,尤擅崩拳。光绪三年(1877)设教于西陵,旋为六陵总管谭崇杰府中武术教师;继为清宗室载纯、载廉等人教师;后为正定府知府钱锡采的幕宾,授其子钱砚堂拳术。云深为人尚侠好义,嫉恶如仇,时有"土太岁"窦宪钧为害乡里百姓,深仗义剪除,且自行投案。官府素知窦恶,仅以误杀他人罪将其囚禁3年。因有脚镣手铐行动不便,在狱中只能练打"半步崩拳",艺极高,故有"半步崩拳打遍天下无敌手"之说。出狱后,遍游河北、山东、河南以及东北诸省,未遇到过敌手。为尝试其技,令5名壮汉各持木棍顶其腹,他一鼓腹,5壮汉皆腾身跌出丈余。正如孙禄堂编著《拳意述真》所言:"先生所练之道理,腹极实而心极虚。形式神气沉重如泰山,而身体动作轻灵如飞鸟"。云深曾去京城与八卦掌名家董海川、太极拳名家杨露禅切磋技艺,不分高下,遂以武会友,结为金兰之好。他们取长补短,将太极拳、形意拳、八卦掌互相融合、渗透,共同为这些拳术的发展起了重要作用。云深文武全才,还谙兵法、文词,对形意拳理法研究尤有造诣。晚年隐居故里,授拳著说,有《解说形意拳经》面世。一生授徒甚众,名徒有李魁元、钱砚堂、王香元、孙禄堂、许占鳌、王芗斋等。 (昌 沧)

刘德宽 (约1826~1911) 武术家,镖师。字敬远。河北省沧县人。自幼习武,练八极门拳械,从徐六习六合大枪。该枪集杨、高、沙、马、罗、刘六家枪法之精髓于一炉,玄机奥妙无穷。后又从田春奎、李凤岗精习六合门拳械。技成后入京都,从董海川习八卦掌;从刘仕俊习岳氏散手、鹰爪擒拿术;从杨露禅习太极拳。技博而精,功夫上乘,遂入清军神机营当差。后在北京"永胜镖局"做镖业。依行规新人进局需先试手,德宽几试皆胜,定为二等镖师;因艺高心细,押送镖银立功,升为一等镖师。一次押镖至河南南阳途中,偶遇一擅使方天画戟之张氏长者,遂拜长者为师,终学得其艺。德宽将六合大枪与方天画戟融为一体,成为一代大枪的权威,人称"大枪刘"。又在江湖上学得暗器"月牙镖"、"十八魁手法"等。清光绪二十年(1894),与八卦掌名师程廷华、形意拳名师李存义等结盟,倡议联八卦、形意、太极为友门,摒弃陋规,交流拳技,互授弟子。德宽不拘旧法,以戟法增益枪法;以岳氏散手为基础创编《岳氏连拳》(八路);以八卦拳散手为基础创编《六十四手》练法,对武术继承与发展作出了有益的贡献。其弟子如云,名徒有赵鑫洲、许禹生、吴俊山、李永柱等。 (昌 沧)

王正谊 (1844~1900) 武术大师。字子斌。回族。河北省沧县人。因在师兄弟中行五,亦称王五。魁伟有力,善使双钩,能左右连发,人称"双钩王五"。后从山西董师习单刀(比一般刀大),并精其术,人又称"大刀王五"。因久居京城,行侠仗义,还称"京师大侠"。自幼家贫,12岁即学徒,初从肖和成习武,常到附近成兴镖局偷艺自学,十分刻苦。后被镖局掌柜、回族人李凤岗发现,欲收其为徒,又碍于"艺不传外教"的祖训。正谊一再叩请老母允许改奉回教,因而得从李师精习劈挂、六合拳法等。艺成后,活动于津、京、齐鲁一带,广交豪杰,博采众长,在江湖中称"侠义之士"。清光绪四年(1878)赴京,开设源顺镖局。据赵炳麟《柏岩文存》载:"王侠子斌者,燕人也"。"少有臂力,长

工剑术。燕邯侠子奉为领袖，开源顺镖局以护旅客。乙未，兴文武义学，聘名儒教经史，王教武艺”。胡里敬在其《驴背集》中亦云：王五“慷慨负气，好任侠”，“养死士数十人，往来山东、河南、西道，盗贼慑其名，皆相不敢犯”。“黄永恩下狱，倾资极力营救，得无死”。正谊极重侠义，济贫困，主民族和睦，深得社会与武林人士敬重，纷以“德容感化”、“义重解骖”、“尚武”、“济贫”等匾额相赠。清末维新派谭嗣同从其学拳，师徒情笃。在戊戌变法中，倾全力扶助谭嗣同等，其镖局成为谭嗣同、康有为、梁启超、林旭等密商变法大计的场所，他亦成为谭等人的暗中保护者之一。变法前，正谊以战略的目光建议谭“恳辟满蒙，以助京城”，惜未采纳。后得知谭等被清军逮捕，即邀集各方豪杰，谋划搭救之策。曾拟劫狱，为谭拒绝，待去劫法场时，志士已被清廷斩决。他伏尸大哭，挟棺归故里。返京后，继谭志，图复仇，欲刺载漪（端王，《辛丑条约》的卖国祸首）未遂。谭在狱中，两度致函正谊，并题书壁诗，有“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”句。“昆仑”即义侠代称。据梁启超注，两昆仑系指康有为与王五。另解系指昆仑派，因王五、胡七均系谭挚友，又同练昆仑派武术。由此可见，谭在就义时，还在怀念王五。光绪二十六年（1900），八国联军侵占北京。大敌当前，正谊深明大义，率镖局全体人员配合义和团攻打西什库洋教堂及东交民巷使馆区，被八国联军的洋枪击败。后被清廷出卖，于九月初三遭捕，交八国联军的德军司令部。他受刑极惨，毫不屈服，被杀害于前门外东河沿。就义时，大义凛然，高呼“大丈夫生不能报效正义，以死殉大业无憾”。

（昌　沧）

李存义　（1847～1921）　武术家。原名存毅，字肃堂，又字忠元。河北省深县人。少时家贫，以帮人赶车为生，暇时习练长短拳技，后遍游齐、鲁、燕、晋，访寻名师。中年幸遇刘奇兰，从习形意拳并少林门拳械；继从郭云深、董海川习形意拳及八卦掌；与程廷华为友，精习八卦掌；技艺精湛、海内闻名。清光绪二十年（1894）任清军武术教习，后擢升为两江总督督标把总。因淡于仕途，遂离职至保定开万通镖局，保护行商，并授徒众。光绪二十六年，八国联军侵占北京。为抵御外侮，存义亲率弟子参加天津地区的义和团，抗击入侵者。常手持单刀，身先士卒，勇猛杀敌。天津老龙口一役，杀得敌人伤亡惨重。因而名声大振，被时人誉为“单刀李”。后弃镖行业，专一授徒。名徒有尚云祥、孙禄堂、褚桂亭、艾永春、黄柏年以及“定兴三杰”李彩亭等。李存义以振奋民族精神、对抗日本武士道为宗旨，于清宣统三年（1911）与叶云表、马凤图、李瑞东、张占魁等一道，在天津创办了中华武士会。叶云表任会长，自任副会长兼教务主任。聘请李书文、霍殿阁、郝恩光等名师执教。当时该会在北方颇有影响，并在日本设立分会。他曾应王芝祥、马子贞等将军之邀，在部队任武术教官。1918年9月，与张占魁一道率门人李剑秋、韩慕侠等数十人至北京参加“万国赛武大会”，挫败狂徒俄国大力士康泰尔。后又任教于上海精武体育会，并兼教上海南洋公学（上海交通大学前身），继霍元甲之后在上海教授形意拳，河北形意拳遂在南方盛行。著有《拳术教范》、《形意真诠》、《南北拳术精华》等。

（昌　沧）

陈鑫　（1849～1929）　陈式太极拳理论家。字品三。河南省温县人。幼习文，得岁贡生。随父仲甡练武，每练一式，必究明理法，寻其精微，且有其独到之处，遂文武皆通。一生清贫，靠蒙馆与授拳谋生。晚年发奋著书，阐释陈式太极拳理法与祖辈传拳经验。1908～1919年，服膺拳经，综合各类拳谱，根基于《周易》，撰成《陈氏太极拳图说》，凡4卷。卷首有太极图、伏羲八卦图、太极拳内圆精图说、太极拳缠丝精图说、太极拳缠丝精论、太极拳缠丝法诗四首、太极拳经谱等。卷1～3详述太极拳势法，均有图解。逐势详述太极拳的着法、运劲与周身规矩，以易理说拳理，引证经络学说，贯穿于缠丝劲的核心作用，而以内劲为统驭。此乃

他一生的结晶，也是陈家太极拳的全面总结，成为后世研究太极拳的典籍之一。还著有《陈氏家乘》5卷、《太极拳引蒙入路》1卷、《安愚轩诗文集》若干卷，另有形意拳《三三拳谱》。

（谢　梅）

李瑞东　（1851~1917）　武术家。名树勋，字文侯，外号“鼻子李”。河北省武清县（今属天津市）人。自幼嗜武，兼习医学。初练摔跤及少林拳等；后从李老遂习戳脚翻子拳；从杨露禅学太极拳；又去少林寺习少林拳械。深研太极五星椎及金刚八势等，他“内柔外刚，功力醇厚”。又擅大杆子，杆重8斤以上，抖动自如，拦、扎精巧，当时推为此道中之一绝。约清光绪十六年（1890）任端王府武术教师。后任袁世凯拱卫军武术教官。清末主持“天下英雄会”。宣统三年（1911）参加创办天津中华武士会，任名誉总教习。后任天津武德会会长。李瑞东是民国初年北方太极拳的积极推广者之一，在天津一带名望颇高。

（谢　梅）

郝鸣九　（1853~1940）　武术家，近代东北地区翻子、戳脚武术的开拓者。字鹤翔。辽宁省沈阳市人。少时酷爱武术，从徐兆熊习翻子拳与戳脚拳，系统继承了徐师武功，擅长武趟子；还从耿应龙习枪法。艺成后云游关内外，广泛吸收各拳派拳械技法和理论，与程东阁、马凤图、米连科都有换艺关系。分别精习诸名家螳螂拳、劈挂拳、八极拳艺及青萍剑术，并授予诸家翻子与戳脚等拳艺。光绪年间（1875~1908），应奉天府尹之邀，出任府内武术教师。民国初年，在东北大学及其附属高中和三义中学任武术教师。名弟子有夏鹤一、于伯谦、于仲伦、姜涛、安士发等。鸣九所授之术，经于伯谦等推广与发扬，已形成当今东北戳脚和翻子文、武趟子两种拳法的独特风格。因其德高望重，武功超绝，在传播和发扬武术方面作出了卓越贡献，深受关内外武林人士敬慕。与精于戳脚、翻子文趟子及枪术的胡奉三和精于戳脚、翻子武趟子及短兵的杨俊峰并列为“奉天三老”。

（昌　沧）

张占魁　（1859~1940，或1864~1949）　形意拳主要传人。字兆东。河北省河间县人。自幼因家贫辍学，嗜武，随本村拳师习滑拳，又学秘踪拳、少林梅花拳，后从刘奇兰习形意拳。因聪慧好学，武功大进。爱抱打不平，18岁时痛打勒索乡里的县粮差，夺回索银。21岁时家乡遭灾，独身去天津，以卖艺为生，见津门“三不管”（现南市）地痞欺压平民，扰乱社会安宁，毅然与其对抗，几经艰险，制服邪恶，时人誉为“赛灭霸”。其间与八卦掌传人程廷华义结金兰；又从董海川学八卦掌。因武艺高强，被聘至天津营务处任职，拿贼捕盗，成绩卓著，继为出班首领。一次天津城门失火，占魁飞身上城楼抢搬炸药，避免了一场大爆炸，被天津知府奉为上宾。清代末年，打败曾在6个国家摆擂台皆胜、挂着6国金牌的德国大力士，依约尽得对方金牌，名震津京。宣统三年（1911）与李存义等创办天津中华武士会，任教。授徒时，非常注重武德教育，将武术视作强种救国之业与养民族浩然正气之举。1918年9月，《顺天时报》载，俄罗斯大力士康泰尔力大无比，在北京中央公园（今中山公园）社稷坛五色土上设擂比武。他心不平，随天津中华武士会李存义、程海亭、王亦韩、李剑秋等数十人到京，欲与康泰尔决一雌雄。得知康氏住六国饭店，遂访康氏说，今天津来一高手，尔倘不能胜我更不能胜他，二人比试，康氏败北。后康氏在五色土被人揭穿其秘密，被中国一武士打下擂台。当时，天津港常有外国海盗侵扰，代大总统冯国璋令卫队长张占魁除盗。他只身登盗舰，将40多名海盗打得跪地求饶。为此，冯国璋亲出匾额赠他，上书“闪电手张占魁”。占魁一生授徒甚众，知名者有韩慕侠、孙禄堂、王俊臣、魏美如、王占恒、马登云、白学礼、刘潮海、张雨亭、刘晋卿、赵道新、周玉蝉、裘玲等，名徒姜容樵将其所传技艺编写成书出版，对形意拳、八卦掌的发展起到了促进作用。

（昌　沧）

孙福全 （1860～1933） 武术家。孙武太极拳创始人。兼擅形意拳、八卦掌。字禄堂，晚号涵斋。河北省完县（今望都县）人。自幼天资聪慧，性情温顺。初从李魁元（奎垣）习文学武，主要习形意拳，苦练数载，尽得其术；继从师祖郭云深精习形意拳，常随郭师游访他乡，广增见闻；又得车毅斋、宋世荣、刘奇兰、白西园等前辈亲授，其形意拳功夫尽善。后至京城，慕程廷华之名从其精习八卦掌，尽得壶奥，因功夫深厚，享誉京师。禄堂相貌清癯，身材巧小，动作轻灵，被誉为"活猴孙禄堂"。后遇太极拳名师郝维祯，郝授以武式太极拳及其心得窍奥。晚年，功至纯，出神入化，随机应变，而无定法，故能融会贯通，将形意拳、八卦掌、太极拳之精义合而为一，创编了孙式太极拳。禄堂读《周易》、《丹经》，并借以阐发拳理，创立了"拳与道合"的武学思想体系，以及"三拳"合一、"先、后天八卦相合"等武学理论。特点为："进退相随，迈步必跟，退步必撤"；"动作舒展圆活，敏捷自然"；"练时双足虚实分明，如行云流水，绵绵不断"；"转变方向时，多以'开'、'合'相接"，故亦称"开合活步太极拳"。他传习的形意拳，也吸收了八卦掌、太极拳的某些精髓。1915～1925年，潜心研习，勤于笔耕，先后撰写了5部专著：《形意拳学》、《八卦拳学》、《太极拳学》、《八卦剑学》和《拳意述真》，其著文图并茂，开创武术专著之先河。禄堂武德高尚，武功精绝，生与人较技未尝负；然从不自矜，一向强调"修武之旨，在于变换人之气质"。清末，应徐世昌之招，至奉天府为内捕快，保知县。1918年入总统府充校尉副官，寻更承宣官，授陆军少校衔。1928年，受聘为中央国术馆武当门门长；后任江苏省国术馆副馆长兼教务长。晚年返乡，无疾而终。一生弟子众多，以传人孙剑云、孙存周、齐公博、孙振川、孙振岱、胡风山等最有名。

（童　川）

尚云祥 （1864～1937） 形意拳名师。字霁庭，一说集亭。山东省乐陵县人。幼时随父在北京经商，嗜技击，初从马大义习功力拳。曾于比试中败于形意拳师李志和，始知形意拳乃拳术之上乘。于是拜李存义苦习形意拳。艺成后，任五城兵营侦探，后为清廷太监李总管护院。由于形意武技突出，受郭云深赏识，并得传秘诀，技艺更加精进，尤以足下功夫著称，有"铁腿佛"之称；还得郭云深崩拳要义，亦擅长崩拳。继郭云深之后，亦被人称"半步崩拳打遍天下"。曾以骀形击败京兆密云县的"神砂手"冯洛正；以"劈抢兼裹拿"法击落京兆顺义大枪名家马秀的扎喉枪，河南的"铁罗汉"；大败精技击、擅轻功，为害一方的通州大盗"康八太爷"康天心，并协助官府捉拿其归案，由此名扬大江南北。其弟子有靳云亭、赵克礼、孙梦之、许羽之、李文彬等。

（昌　沧）

霍元甲 （1869～1909） 清末著名爱国武术家、迷宗拳大师。字俊卿，绰号"黄面虎"。祖籍河北东光，世居静海（今属天津市）。出身武术世家，父恩第性慷慨，喜交游，精祖传秘宗艺，名闻大江南北，人称"霍二爷"，以保镖为业。元甲幼年体弱，据说12岁时与邻居八九岁孩儿打斗较力竟输。资质却甚高，其父虑其学武不成，有损霍家声誉，故望其学文。但他立志习武图强，每日潜于枣林僻处窥观父传兄弟技艺，细心揣摩，披星戴月，苦练不辍。父得知严斥之。元甲说："绝不与人比武，不丢霍家面子"。从此，父允其与兄弟同练，并嘉其志。经10余年苦练，功夫大进，后来居上，技艺超过同辈，尽得七代相传的秘踪拳精髓。他多方访贤问道，集百家之长，汇各派之精华，内功、技艺日益纯青，且将秘踪拳发展为迷踪艺。清光绪十六年（1890）秋，有河南武林高手杜先生闻其父名来访，意欲较技。父命其弟元卿与杜较技败北，欲亲自出马。元甲说："我来陪客人走几合。"声落交手，杜即倒地，从此名闻乡里。二十一年到天津卖柴，遭坐地盘剥者10数人持械围攻，他挥扁担逐一破之。此后，落脚天津谋生，继为怀庆药栈掌柜。因以单肩担走千斤药

担，又一脚踢开石碌碡（石滚子），被誉为“霍大力士”。为雪“东亚病夫”之耻，光绪二十七年（1901）痛斥到天津卖艺的俄国力士，迫其畏服谢过。宣统元年（1909），英国力士奥皮音到上海赛艺，辱我民族。元甲应上海武友之邀，偕弟子刘振声前往，与奥皮音约期比武，同时以中、英文字刊登广告称，“世讥我国为‘病夫国’，我即病夫国中之‘一病夫’，愿与天下健者一试”，并声明“专收外国大力士，虽有钢筋铁骨，无所惴焉”。至期，奥皮音未敢交手悄然而遁。另有自称东海、海门两师徒要求登台较技。他再三谦避，并以“余来沪与民族较长短，不与同胞自残”相劝。该二人不从，执意硬较而皆败北。元甲虽武功卓绝，但知书达礼，敦厚谦恭，主张“天下武术是一家”，力斥好勇斗狠，力排门户之见，深得中国武林人士称赞。此后，他与徒在上海又连挫旅居沪上日侨武士，声威日盛。是年6月，上海武术界名流陈其美、陈公哲等敦请元甲在沪传武，并协助他在闸北黄家宅创立“中国精武体操学校”。孙中山盛赞他“欲使国强，非人人习武不可”的理念，亲书“尚武精神”匾额相赠。元甲亲任主任教师，刘振声任教师，传授十二路潭腿等武技。数月后病逝。另说他患咯血症（即肺病），日医秋野暗于其药中施毒，以致死。一挽联曰：“瞻仰昂昂金刚汉，力巨出神，拳精入化，飞龙踞虎，尚武精神，浩气鹏鹏贯牛斗；讴歌堂堂勇大侠，胆坚铁石，志烈秋霜，爱国忧民，强我民族，大义凛凛满乾坤。”次年，陈公哲等在原精武体操学校基础上改组成立精武体育会，奉霍元甲为该会创始人。数十年后，该会在国内8省及南洋11埠建立分会43处，会员逾40万人。 （昌 沧）

杜心五 （1869～1953） 武术家。又名星武，字慎媿，号儒侠，道号“斗米观”居士。湖南省慈利县人。家世业儒。自幼文武双修，9岁拜师从严克习文练武；后又从数名拳师习少林拳械与鹰爪拳、梅花桩以及运气站桩等，13岁时已有武名。后从四川峨眉异人徐霞客（又称徐矮子）习自然门武艺8年，尤精此艺。自然门技击拳艺乃实实在在，无多余程式，无花拳绣腿，实用价值强。心五谨遵师命，走镖川、滇间，寻师访友，接受磨练与深造，功夫精进，以腿功著，尤精轻功与速行术，世有“神腿”之称。在走镖期间，常毁黑店、灭盐枭，行侠仗义，又有“南北大侠”之称。曾在嵩山少林寺比武传艺，并习少林“十八势”和“五战拳”。他严惩长沙武霸柳森严，以匡扶正义为己任。但因当时黑势力过大，于1900年（亦说1890）被迫东渡扶桑，考入日本东京帝国大学农科。就读期间，结识宋教仁，并由其介绍参加由孙中山领导的同盟会，为孙中山和同盟会作保卫工作。回国后，参加了辛亥革命武昌起义，历任北京农业传习所气象学教授、北京西郊农场技正、民国政府农林部（亦说农矿部）佥事。第二次国内革命战争失败后，心五在家装疯，人称“杜癫”，至此闭门谢客，潜心学道。1939年复出，在重庆任全国人民动员会主任，赴各地发展党、会组织，与日伪军特周旋。30年代初始收徒传艺，弟子甚众，多怀绝技。名徒有万籁声、郭凤岐、陶良鹤、李丽久、胡亚夫等。1949年中华人民共和国成立后，定居长沙，任湖南省军政委员会顾问、省人民政府参事、省政协委员。晚年练辟谷功，并继续传授武术。德高望重，饮誉武林。1953年因旧伤复发，咯血而逝。 （昌 沧）

吴鉴泉 （1870～1942） 武术家。吴式太极拳创始人。又名爱绅。满族。从汉姓吴。北京市大兴县人。太极拳奠基人全佑之子。杨露禅在京授拳时，全佑是受益最佳的弟子之一，学得杨式大架，后又从杨氏次子班侯学得杨式小架。因全佑事师最孝，学习笃诚，深受杨氏父子宠爱，兼得两代之技艺，且善于柔化，称著京城。鉴泉自幼秉承家学，刻苦钻研，造诣颇深，在其父杨式拳架的基础上，逐步修改，形成84式吴式太极拳。其特点是：式正招圆，小巧灵活，松静自然，紧凑中具舒展，端正严密不拘谨，细腻熨贴，缓慢连绵，不纵不跳，长于柔

化。1914年，鉴泉在北京体育研究社任教，传授家传杨式小架，去掉旧套中的发劲、跳跃及重复动作，进行改革。1928年到上海授艺，被上海精武会及国术馆聘为教授。张群、褚民谊、王晓籁等曾前来聆教。1928～1936年，上海市各届武术比赛、国术国考及旧第六届全运会国术比赛时，皆被聘为评判。1930年被聘为上海市国术分馆董事，1932年任该馆太极班教员。同年创鉴泉太极拳社，任社长。此后又在香港、九龙、澳门等处成立分社，其门生遍及海内外，主要弟子有徐致一、金寿章、金云峰以及子女吴公仪、吴公藻、吴英华，婿马岳梁，侄吴耀宗等。1958年，徐致一编著的《吴式太极拳》一书问世。吴英华传授家学时，尚保留其祖全佑传袭的旧套，人称为“吴式快架子”。

（昌　沧）

刘百川　（1870～1964）　武术家。安徽省六安县人。少年家贫，在放牧中从山上一老僧习少林拳，后从杨澄云专习罗汉拳和罗汉神打功。清光绪十三年（1887）丁亥科中武举。百川性格刚勇，武功高强，尤擅腿法，被誉为“江南第一腿”。后在关外走镖，曾任九世班禅额尔德尼大师保镖。入关后，在山东、河北、河南、安徽、上海、江苏、浙江和香港等地活动。在香港，曾用“子母鸳鸯连环腿”击败英国大力士，获孙中山先生赠匾，题为“尚武精神”。曾任黄埔军校武术教官，北伐时任蒋介石保镖。1929年，被南京中央国术馆聘为名誉教导主任。同年收万籁声等为徒。后应邀任杭州国术馆一级教席，旋任教务长。曾被聘为湖南国术训练所顾问。抗日战争时期返回家乡，在六安、金寨等地活动。1949年中华人民共和国成立后不久，定居杭州。1956年被选为浙江省武术协会副主席。1961年周恩来总理出访缅甸等国时邀其同往，百川自认已年逾九旬，婉谢未行。3年后谢世。

（谢　梅）

张三甲　（1876～1898）　武术家。中国最后一名武状元。字鼎臣，号魁轩，又名张荣甲。直隶开州（今河南省濮阳市）人。聪慧，伟岸，身高8尺，顿餐著饼，力大过人。生于武术世家。家贫，自幼以严父为师，崇尚武德，苦练武功；后随杨国昌深造，武艺精进，舞180斤重大刀，出神入化；飞马射箭，百发百中。据杨国昌著《教泽序》载，三甲弓、箭、刀、石，色色冠群。杨称：“吾弟子盈门，惟有三甲罕见也。”后遇庚寅科会试钦点蓝翎侍卫杜同春，深得其教诲。三甲豪爽仗义，乐于助人，与邻家长工情同手足，助其犁地、送粪、扬场放滚，样样活计精通，人称“庄稼把式”。三甲又力大无比，见重载大车深陷泥淖，即去搭救，双手一推，车则出矣。清光绪二十三年（1897），丁酉科乡试中武举，自此更是闻鸡起舞，武艺日臻精道。翌年戊戌科会试中，弓、箭、刀、石均名列榜首，夺得会元。殿试中，因演练精湛，博得全场喝彩，光绪欲点他为三甲状元。其间有一举子不服，欲与较试。只见三甲随手带180斤重大刀往地上一插，刀把入地3尺有余。那人大惊失色，连声叫“服！服！”。三甲被钦点武状元，任御前侍卫，以“御外患、强中华”为己任。因当时奸贼执掌大权，朝纲腐败混乱，屡订丧权辱国条约，他眼见壮志难酬，终日郁郁寡欢。历百日，终因忧愤而逝。另说奸佞当道，嫉其武功盖世，在欢宴酒水中下毒，他中百日慢毒而死。

（昌　沧）

赵鑫洲　（1876～约1930）　武术家。原单名诠。北京市顺义县人。曾从刘德宽习形意拳、八卦掌及六合门拳械，颇得其精要。后凭一身高超技艺，侠义肝胆，在北京开设永胜镖局。常以一把砍刀押镖，号称“南北无敌手”。鑫洲在北京还从刘天向习少林门拳械，后刘犯禁入狱，他以侠义为重，甘替师身坐牢。刘临终为其留下医书一部，该书为武术伤科宝贵遗产。随着热兵器的盛行，现代交通日益发达，镖行业日渐衰微，他遂弃镖局另谋生计。曾任北京农业大学体育教师，专授武术，培养了众多武术名家，如杜心五、白瑞采、万籁声等。

（谢　梅）

韩慕侠 （1877～1954） 武术家。又名金镛。天津市芦北区人。自幼爱好武术，初学秘宗拳。13岁始从周斌义习少林拳。后从"闪电手"张占魁学形意拳与八卦掌。29岁时，到华山投应文天（字侠）学艺多年。造诣颇深，尤精形意拳、八卦掌。应文天赠其名为"慕侠"。1912年创办天津、河北武术馆（1919年改为"武术专馆"）。1916年，在天津南开学校教国术课，结识当时在校学习的周恩来。周从其习拳，二人关系甚密。在此期间，慕侠击败了日本武士山田。1918年9月，俄国大力士康泰尔来北京表演，口出狂言，自称"天下第一大力士"，并在中央公园（今中山公园）五色土处举行"万国赛武大会"。出于义愤，他随师张占魁及天津中华武士会名家李存义、程海亭、王亦韩等数十人赴京参加比武。因其武功精湛，技击不凡，被同伴公推为"角赛领袖"之一。据金恩忠编著《国术名人录》载，当时康泰尔下塌六国饭店，韩等先至饭店会康，由韩以拳脚击倒这个"不可一世"的"大力士"，后康泰尔潜藏不知去向。此事当年在京、津等地多种报刊，如《北京日报》、《顺天时报》、《晨钟报》等均有详细记载。1927年，慕侠任天津市武术团教官。晚年弃武行医，后病逝。

（谢 梅）

蔡桂勤 （1877～1956） 武术家。字拙亭。山东省济宁市人。幼从祖父蔡公盛习武，后从丁玉山深造。1905年到上海，与李瑞云、蔡桂俭创立西庆镖局，任总镖头。精技击，擅擒拿、枪、剑、流星锤、弓箭诸技。曾与"鉴湖女侠"秋瑾论剑。后经李宗黄介绍，与孙中山相识，任教于广州大元帅府，当时军政要人多从其学。孙中山逝世后，桂勤寄寓襄樊、南昌、长沙、开封等地。1932年定居上海，以教拳为生。先后在上海、山东会馆及慕尔堂体育部等处任武术指导，并常回家乡传艺，授徒甚众，徒中较有影响的有其子蔡龙云，以及陆青萍、张子扬、章启东、马永昌、曹百顺、蔡鸿祥、何金章等。1941年曾用鸡毛掸挫败日本剑道名手矢野光成。1943年与王子平各选弟子组成中国队，应战旅沪外国拳击名手公开对抗赛，以五胜二负一和获胜。1951年8月为抗美援朝捐资20万元，并组织义演。

（谢 梅）

陈英士 （1878～1916） 精武体育会倡办人。又名其美。浙江省吴兴（今湖州市）人。自幼爱好武术，早年秉承父训，弃读就商。清廷败乱，外侮迭至，光绪三十二年（1906）夏毅然脱离商场，留学日本警监学校。在日本结识孙中山、黄兴等，加入同盟会，立下推翻帝制、建立共和之大志，认识到强国必强身，积极倡办体育。三十四年奉派回国，在沪、浙、京、津等地联络会党，为同盟会中部总会领导人之一。宣统二年（1910）有英国力士奥皮音来上海表演西洋技击，口出狂言，轻蔑国人。陈英士即与农劲荪、陈铁笙、陈公哲等商议，聘霍元甲来沪比武，慑服奥皮音。随后，英士创办精武体操学校（精武体育会前身）于上海闸北王家宅，聘霍元甲为总教师，以体、德、智三育培养中华全民之子弟，以造就"最完善、最强固之民族"为办学宗旨，对中兴武术、振奋民族精神起了积极作用。辛亥革命后任沪军都督，积极扶持民间体育会，曾主持精武体育会第一次运动会。英士积极追随孙中山，多次参与反对袁世凯的军事行动。1916年5月18日被袁世凯派人杀害于上海。孙中山曾撰祭文赞曰："生为人杰，死为鬼雄。"

（任 体）

陈子正 （1878～1933） 武术家。又名纪平。河北省雄县人。自幼好武，13岁时拜其舅父刘成有为师，习得少林拳、翻子拳、岳氏散手、鹰爪擒拿法之精华，尤擅鹰爪拳，被誉为"鹰爪王"。子正深得前辈真传，在先辈把岳氏连拳及翻子门融为一体的基础上，结合鹰爪派技艺之精髓，将岳氏连拳108手去粗取精，创编成"连拳五十路"，形成鹰爪翻子门的另一武术流派。该拳既有鹰爪派之手法，又有翻子门艺之特色，手法简捷，以"抓打擒拿、分筋剉骨、

点穴闭气"为主；要求劲整、劲足，能攻善守，短促脆快；运用"百把功"、"点石功"练就之指爪力，击敌要害穴道。1916年应刘凤池之邀赴东北传授拳术，先后在黑龙江第一中学、黑龙江第一师范学院任教。1918年应吴志青、黄任之、沈信所等邀请，在上海表演"鹰爪罗汉拳"，大获成功。1919年出任上海中央精武会副会长，专授鹰爪拳。先后在上海大学、中国公学、广肇公学、圣约翰大学授拳。曾有一美国大力士欲与子正比武，但提出不得用"手抓"和"掌打"。比赛时，子正只用一个"腿法"，就将对方踢下台去。这时另一大力士提出再赛，要求"不得用脚、爪、掌"。比赛时，子正又以"怀中抱月"搏倒对方，使洋人折服。1921年，子正应邀去香港精武会授艺，并兼任香港大学、皇仁书院、孔圣会等国术班指导。1922年冬赴新加坡精武会任教，曾在擂台上仅用半个回合，就击败一英国拳击名家，被授予"印度尼西亚短剑"一把，剑上刻有"中国拳王"四字。1923年，汉口精武会成立，受总会的派遣，子正偕侄陈国庆到该会授技。后到广州精武会传艺。1928年应南京中央国术馆之邀，参加首次国术擂台赛。因技艺超群，张之江馆长为其亲笔题书"国术大师"四字。弟子众多，主要有郭成尧、孙成之、刘金阁、刘志祥及侄陈国庆、陈国俊等。子正著有《鹰爪翻子拳》、《鹰爪拳艺书》、《鹰爪连拳五十路》、《鹰爪翻子拳摘要》等书。

（昌　沧）

许禹生　（1878～1945）　武术教育家。字龙厚。北京市人，原籍山东省济南市。出身武术世家，自幼习武，文武双修，曾从家馆武术教师刘德宽学艺，后从杨健侯习太极拳。民国时期任教育部专科系主事，为雪"东亚病夫"之耻，建议在学校设置国术课，以增强青少年体质，并成立体育学校，首次将武术列入学科考试科目。1912年11月，禹生邀集北平武术界著名人士吴鉴泉、赵鑫洲、耿诚信、郭志云、葛馨吾、纪子修、恒寿山等创办北平体育研究社。社长由市长兼任，他任副社长。该社以"普及武术运动、研究武术理论和拳史、培养武术人材、达到强民报国"为宏旨。京师各校渐向该社聘请教员，教授武术，一时形成北平各校延聘武术教师的一种风气。1916年，又由禹生倡导，作为该社的附设机构成立了北平体育讲习所，除自任课外，还延聘吴鉴泉、杨健侯、杨少侯、杨澄甫、孙禄堂、刘恩绶、张忠元、佟连吉、姜登撰、纪子修、刘彩臣等任教。讲习所以培养大、中、小学校武术师资为目标，其术科以国技为主，包括徒手和器械。徒手包括太极、形意、八卦、少林等各类拳术，以及长拳短打、擒拿格斗诸术；器械包括刀、枪、剑、棍、钩、锏、戟等。讲习所还授武术理论及拳技教授法等。此举受到蔡元培及国民政府教育部的佳许，由教育部解决所址及经费资助，并行文各省、市，选派学员来学习，毕业后回原地任武术教师。该社还做了许多有益的社会调查工作。据《体育丛刊》载：1924年6月，该社对北平、辽宁、山东、江苏、福建、广东、湖北、陕西、四川等16个省、市的40所大、中学校进行调查，发现当时将武术列为课外活动内容的占22. 5%；列为正课算成绩的占52.5%，两项共占75%。武术列入正课，学生对之颇有兴味。1929年12月，禹生应时变，在该社的基础上成立了北平市国术馆，市长兼馆长，他任副馆长，并主编《体育月刊》。该馆仿效中央国术馆的机构设置，设教务、编审、总务等处，总管全馆工作；下设高级研究部、普通研究班、专修班、民众练习班，培养武术师资，审定武术教材，传习各类武术技艺和理论。1937年上海"八・一三"事变（亦说1931年"九・一八"事变）后，该馆成立刀术速成班，传授刀术，为抗击日寇输送将士。禹生著有《少林十二式》、《罗汉行功法》、《太极拳势图解》、《神禹剑》、《陈式五路太极拳》、《中国武术史略》等。

（昌　沧）

马良　（1878～1947）　武术教育家。中华新武术倡导者。字子贞。回族。河北省清苑县人。自幼随家人习文练武，后从平敬一学少林拳和摔跤术。经数年苦心研习，技艺精进，技理透

晰。1901年出任山西武备学堂教习。1902年任直隶陆军第九协统，驻山东省潍县。其间，广招各派拳师选编武术教材，自任主编，并将教材定名为《中华新武术》，分率角（摔跤）、拳脚、棍术、剑术（单手剑）等4科。1911年和1914年，两次邀请武术名家对原有教材进行修编。1914年任陆军第四十七旅旅长兼济南卫戍司令官、济南镇守使。其间，又广邀各派武术名家，组织军士武术传习所，训练骨干，培养师资，推广新武术。同时还四处游说，倡导新武术。1917年，《中华新武术》被定为全国军警必修术科，并经国民政府教育部审定，由商务印书馆陆续出版了作为初级武术教材的《率角（摔跤）科》、《拳脚科》、《棍术科》、《剑术科》等上编。后作为北京高等师范学校体育专修科教材推广，又被定为全国中等学校及专门学校、国民学校的正式体操教范。这一决定虽未能得到全面执行，但此后一段时间，在山东、上海、天津、北京等地都设有专门传习《中华新武术》的机构，为武术的普及起过历史性的作用。后因该教材较单调划一，习者日少，以致各科高级教材下编未能面世。1917年，马良还倡导建立了由山东教育界主持的山东武术传习所，为培养武术骨干和师资起到一定作用。1921年，他又发起组织赈灾武术团，任该团总主任。1923年任中华体育协会筹备委员会主席。1928年，被南京中央国术国考机构特聘为主试委员，并任评判委员长。1932年组织民众体育会。1933年应聘赴南京担任旧中国全国运动会国术评判。著作还有《人类宝镜六箴》等。 （昌　沧）

佟忠义　（1879～1963）　武术家。字良臣。满族，为燕青觉罗氏后裔。祖籍奉天（今辽宁省沈阳市），后迁居河北沧州。出身武术世家，祖传孙夫子六合拳械、摔跤术及伤科医术，远近闻名。父为武林高手，光绪曾赐黄马褂。忠义自幼习武，在父兄指导下，精习家传各术；成年后，技艺精熟。光绪二十八年（1902）随二兄到沈阳，以保镖为业，闯荡四方，广交武友，习各家之长，尤精六合门拳十二趟、六合枪及八仙剑、孙氏拐、春秋刀、双单刀、双戟、方天戟、双钩、四路棍术，且重基本功。他把蒙古族摔跤中二十八个大绊子与祖传擒拿术及六合拳法融为一体，使之成为独树一帜的佟派技击术。年轻时，因拳械技艺精深，与号称"神力千斤王"的王子平同称"沧州二杰"。后走江湖演武拳脚并用，有"摔跤大王"之称。忠义武艺高强威名远扬，于宣统二年（1910）被任命为禁卫军武术管带。辛亥革命后，历任军界武术摔跤教官和骨伤科医生。1922年至上海，曾在昆山公园举行的公开比赛中战胜日本旅沪柔道高手。后定居上海，开设"忠义拳术社"、"中国摔跤社"。授徒极重武德，在所著《武术须知》中，要求弟子"爱国家、保国权"，"宁愿谨，勿诈虞；宁迂拘，勿放姿"，"守信义"，"重质朴"等。"关东大侠"查瑞龙曾在其门下师事武艺。1927年，忠义任直隶陆军干部学校武术摔跤总教官。1928年在南京第一届国术国考比赛上，名列优等，并获六合门第一名。1933年第二届国术国考时，任大会裁判。曾任上海市第一和第二次国术考试、历届市运动会、多届全国运动会和各种国术表演会裁判与选拔委员，上海市国术馆董事，少林门主任兼馆医，暨南大学、东亚体专、江西体专及《申报》馆国术教授，精武体育会摔跤教师等。忠义为人正直挚诚，1931年为上海国术界抗日救国会主席团成员，因不满清皇室妥协媚外，滥杀无辜，曾偷放"深负冤屈"的"罪犯"，并毅然弃官回乡为民。为维护民族尊严，曾辞去保定军官学校任职赴沪打擂，慑服了日倭狂徒。日本人曾以重金对其收买，而遭断然拒绝。1949年中华人民共和国成立后，在上海从事武术研究、传授以及伤科诊疗工作。曾任上海中医门诊部伤科医生、伤科研究所顾问，中国武术协会委员，中华全国体总华东分会委员，上海市体委委员及上海市新城政协委员。著有《中国摔角法》等。 （昌　沧）

陈公哲　（1880～1961）　精武体育会主要创建人之一。原籍广东省香山县（今为中山市），生于上海。幼随姊就读，9岁随父去香港，

10岁返沪，后就读复旦大学。1913年继父遗产，为上海五金官商。公哲热爱武术，1910年与姚蟾伯、卢伟昌、陈铁笙等在原于1909年成立的精武体操会的基础上，经过改组，重建该会，改名为精武体育会。会址由闸北迁到倍尔开路。该会主旨为发扬中华武术，并开展体操、游泳、举重、摔跤及球类等运动，以武术为主。先后传习有潭腿、功力拳、节拳、八卦刀、五虎枪、大成拳等拳械。1911年在上海首次举行了武术表演，影响颇大。各地武友纷纷要求设立精武分会，先后建立了绍兴、汉口、广州、汕头、佛山、厦门等分会。公哲为该会的建成与发展，作出了巨大贡献，几将其父遗产耗尽。因此与姚蟾伯、卢炜昌被誉为"精武三友"。为扩大精武会影响，他奔走海内外。1918年建精武公园。1919年公哲与姚蟾伯、陈铁笙等南下指导筹组广东、香港等精武会，并与程子培摄制精武影史。1920年又同罗啸傲、陈士超、黎惠生、叶书田等远渡南洋拓展会务，先后在越南、新加坡、马来西亚与印度尼西亚建立了精武分会，国内外建精武分会多达40余处，并任中央精武会总裁。为弘扬武术呕心沥血，深受海内外武术界推崇。1923年再去南洋。1924年拜章太炎为师。1934年为北平市府专员，同年12月调天津任外交委员。公哲博学多才，精通英语。著有《武锋》、《吴陈比武》、《精武粤传》等，合写有《潭腿十二路》。擅拉小提琴，爱书法，喜摄影，曾获国际摄影奖；还写有考古专文。晚年在香港隐居。1957年曾回内地观摩武术汇演，会见贺龙元帅，关心新中国体育工作的建设与发展。回港后著《中华武术史》，实为精武五十年史。

（昌　沧）

陈微明　（1881～1958）　武术家。又名慎先。湖北省蕲水县（今浠水）人。自幼文武双修。清光绪二十八年（1902）壬寅科举人。曾任清史馆纂修。1915年从孙禄堂精习形意、八卦等拳艺；后从杨澄甫专习杨式太极拳8年，并得到杨健侯指点，得杨式之精髓，明杨式之势、理、法。1925年编著《太极拳术》一书，由中华书局出版。书中辑录了其师杨澄甫述《太极拳说十要》，并作简略诠解；还注释了《太极拳论》、《十三势行功心解》、《打手歌》以及图解杨式82式和基本推手用法等，成为最早著述杨式太极拳的学者。先后编著有《太极拳》、《记太极拳》、《太极拳、剑答问》等书。1926年，陈微明在上海创办致柔拳社，传授太极、八卦、形意诸拳，主要推广杨式太极拳。还在苏州、广州等地设立致柔拳社分社。其间应邀赴香港授拳，使杨式太极拳最早传播于海外。微明无门户之见，常邀吴鉴泉、杨健侯、杨澄甫、孙禄堂等到致柔拳社任教，人称"好好先生"。1931年曾为国术团体筹组联合委员会起草会章。1942～1943年亲任致柔拳社社长。1948年由台湾回大陆，介绍台湾同胞学习太极拳情况，为两岸武术交流作出了努力。

（昌　沧）

王子平　（1881～1973）　武术家。字永安。回族。河北省沧州人。出身武术世家，祖父擅杠子、皮条，远近闻名，人称"杠子王"；父精武术，善摔跤，人称"粗胳膊王"。世代习武，家境清贫。父辈拟让他改行，母亲则全力支持其习武。在长辈的熏陶下，子平嗜武入迷，学习家传武艺，自幼习杠子、皮条、扯旗、踢毽子、跳绳、游泳、骑射以及当地流传的八极拳、六合拳与摔跤等武艺；后从名师沙宝兴、马会龙等习滑拳等。师喜其性格豁达，头脑聪慧，故励其志，倾技以授之。他以刻苦学习闻名，为练纵跳、窜跳而挖一深沟，随着技艺日长沟亦深扩。冬练三九，夏练三伏，二更天起床，坚持练"北斗功"、"露水功"。14岁时，已练得体格健壮，力超同辈，能前跃一丈、后跳八尺，武术拳械皆具功力。光绪二十六年（1900）义和团失败，他亦因避嫌出走济南。初以行商为业，往来各地，每到一地，多着意寻访武术名家，求学各门技艺；后弃商从戎，投济南镇守使马良兴办的军事武术传习所学习，从执教该所的查拳大师杨鸿修精习查、滑、炮、洪等拳及弹腿诸艺

技。在军中常表演耍石担、举石蹬等，曾在济南伸手拽住一飞转的水磨；在潍县拧翻受惊的骡车，表现了非凡的膂力，被誉为“神力千斤王”。后分别在北京、济南、青岛、上海击败或吓跑一些国家自称“名震环球”、“自古无有”、“天下第一”的“大力士”，如俄国人康泰尔、日本人宫本与金水、美国人阿拉曼与沙利文、英国人乔治与丁柯尔、德国人克治玛与彼得以及不明国籍的康利顿等。子平因而名扬海内外，感动中国著名画家齐白石以“南山搏猛虎，深潭驱长蛟”的条幅相赠，盛赞其高尚的民族气节和高超的技艺武功。1923年在上海“全国武术运动大会”上，与武术名家何玉仙、刘百川、高振东等登台表演武技。先后在北京、天津、济南、张家口、南京等地传播武术，还曾在西北军中教授武术，门徒众多。1928年，南京中央国术馆成立，子平被馆长张之江聘为少林门门长，继又任副馆长。后定居上海，从事正骨医业。1949年中华人民共和国建立后，曾任全国政协委员，仍从事医业。1960年，以80高龄随周恩来总理出访缅甸，任武术团总教练。王子平历任中国武术协会副主席、中华全国体育总会委员、中国摔跤协会委员及上海市伤科学会副主任委员、上海中医学院伤科研究室主任等。著述有《拳术二十法》、《祛病延年二十势》、《青龙剑》等。一生倡导武术，尽心竭力，颇有建树。

（昌　沧）

修剑痴　（1882～1959）　武术家，通背拳大师。又名剑池、修明、占鳌等。满族。河北省固安县人。自幼习文，常慕游侠作为。稍长，文武双修，从张策、贺振芳等习多种拳械；后又从许天和习五行通背拳法。该拳分金、木、水、火、土五门，以土门为最高阶段，剑痴尽得其精髓。后外出游历，足迹遍及大江南北，以武会友，相互砥砺，艺臻化境，人称“燕北大侠”。约于1915年出关至沈阳，1920年至大连。后定居大连，开办通背武术馆，传授通背拳法。经过较长期实践，深研武技，勇于创新，熔南、北拳于一炉。1937年起，先后创编和整理了多种通背拳械套路，其中“奇形剑”、“五行八卦刀”驰名国内；“断门枪”从50年代起即被列为全国规定枪术甲组套路。剑痴深钻技艺，穷究理法，自1930年起著书立说，整理出数十部书稿，主要有《五行掌法》、《健康论丛》、《体育规范》、《通背刀论》、《通背拳技击法》、《大枪概论》等和多种通背拳谱。1932年曾应邀赴长沙，任湖南省国术考试裁判。后任何键部队高级武术教官。一生执教，门生甚众。名家沙国政、成传锐、薛仪衡、王子和等皆出其门下。

（谢　梅）

张之江　（1882～1966）　武术教育家。原南京中央国术馆馆长。字子姜，号保罗。河北省盐山县人。幼年上私塾，随祖父攻读诗书，并习练武术，先后毕业于东三省讲武堂、国民政府陆军大学将官班。1901年应征入清朝新军，初为骑兵，先后参加辛亥革命时推翻清廷腐败帝制的滦州起义与反对袁世凯称帝的云南起义。在京郊南口大战中，任国民军总司令，剿讨军阀混战，有力地配合了北伐军胜利进军。后屡迁擢升至陆军上将。1949年中华人民共和国成立后，以爱国人士的身份，被特邀为第二、三、四届全国政协委员。1956年，担任全国十二单位武术表演大会评判委员会主任。张之江早年因中风病症，一时口角歪斜，中西医药治疗不见显效，其警卫余国栋教其学练太极拳，因此病愈，遂与武术结下不解之缘。1927年，因时局突变，他急流勇退，被委任国民政府军政部长不就，毅然脱离军界，只任国民政府委员，以全身心投入倡导武术（当时称国术）运动。他认为，“国术是中华民族所固有的国粹，应将其由民间推向上层”。经他热心奔走，引起了当政者的重视。在李烈钧、冯玉祥、钮永建、蔡元培、李济深、于右任等积极协助下，于1928年3月24日在南京创建国术研究馆，当年7月改组为中央国术馆，自任馆长。开始馆内依拳种门类分工设制，但实践证明这有悖于消灭宗派门户之见之主旨，于是改设教务处，使内、

外家及少林、武当不分界限，相互尊重，相互学习。他延聘各方名师来馆执教，研究整理武术文化遗产，开展教学、训练工作。主张"泛学博通，练打兼能"。要求学员广学各门派拳种之精华，重长、短兵械，重散打、拳击以及摔跤之术，以使国术成为全民共有的文化精神财富。张之江提倡移风易俗，努力改变人们把国术视为"民间杂耍卖艺"的偏见，提高了国术的社会品位。1928年和1933年，在南京两次成功地组织领导了"国术国考"，为以后武术比赛奠定了基础。曾组织编写《中央国术馆组织大纲》、《省、市国术馆组织大纲》及《县国术馆组织大纲》，并于1929年敦请国民政府下达全国各地，各省、市、县纷纷成立国术馆，为推动全国开展武术运动起到积极作用。他注重吸收新思想，循着中西沟通的办学思路，经过多方筹措，在中央国术馆内成立了体育传习所。后几经周折，将传习所改为中央国术馆体育专科学校，旋改名为国术体育专科学校，到昆明后又改名为国立国术体育师范专科学校，自任校长。他通过中央国术馆、国立体专的教学，赋予武术以强烈的爱国主义内涵，明确提出馆训为"健身强种，自卫卫国"，校歌中亦有"明耻教战，强种御侮"的词语，因此吸引并培养了大批热血青年、爱国华侨学生。这些学生学成后，皆奔赴抗日前线。在抗日将领宋哲元、张自忠、傅作义、孙连仲等部队，都有该馆、校毕业生担任武术教官，并建立大刀队，痛歼日寇。1933年和1936年，张之江两次率团分赴广东、广西、福建以及香港、新加坡、菲律宾等国和地区表演并宣传武术，卓有成效。1936年第11届奥运会在德国柏林举行，他发起并在上海主持选拔了国术界的国手，组织国术代表队前去参加表演。国手中的张文广、温敬铭、傅淑云、刘玉华等都是中央国术馆的学生，他们在德国的武术表演轰动了大会内外。当时舆论界称："中国国术具有艺术、舞蹈、奋斗三大特色，反映了中华民族悠久历史文化及尚武精神。"为此，他获得了该届奥运会以"五环"为标志的纪念章，被誉为"中国国术开始走向国际体坛的第一人"。抗日战争期间，张之江应李宗仁之邀任战区长官的高级顾问，参加台儿庄大战，取得辉煌胜利。随后历尽千辛万苦，成功地组织国术馆、国立体专南迁，得以继续办学。他领导国术馆编辑出版了大批武术书刊。1948年，由于国民党政府腐败无能，发动内战，经济濒临崩溃，馆校经费来源断绝，被迫宣告闭馆。张之江后定居上海，著有《东游感想录》、《国术与国难》、《国术与体育》等。

（吕 沧）

杨明斋 （1882～1942） 孙膑拳名家。字廷栋。山东省阳谷县人。自幼随家人习武，攻罗汉拳、黑虎拳及硬气功；后得机从义和团勇士、人称"车把式"、"张师爷"的张友春精习孙膑拳，得其精髓，成为孙膑拳的一代主要传人。相传此拳为战国时期齐人兵家孙膑所创。孙才华超群，为同窗庞涓所嫉，诓至魏国，处以膑刑。在关押期间，生生不已，每日创拳术一手，一年集成三百六十手，即后世所传的孙膑拳三百六十手。该拳分八段，前三段为基本功，后五段为技术法。尚实用，技击性极强。动作连发，慓悍迅猛。讲求"鸡腿，轻翔安静忌重滞"；"龙腰，灵活矫健忌刚直"；"猴象，机警敏捷忌呆板"；"鹰眼，凝视敏锐忌迟钝"；"猿臂，肱长击远忌短促"；以及"攒紧坚实，中指突起""象鼻拳"。歌诀云："起手三不让，出溜出溜往前上，三节胳膊两节腿，粘在身上没法抗"。明斋于1917年出任山东武术传习所教习，开始传授此拳。因在传习所比武中运用此拳大获全胜，使孙膑拳蜚声武林。从1922年起任曲阜师范、青岛北京路小学国术教员。1926年继韩愧生之后主持青岛国技学社，为青岛国术馆创始人之一，并兼任编辑科长、教师。1933年参加第十七届华北运动会，获特别技能冠军。明斋身怀绝技，正直豪爽，具有爱国之心，1937年日寇入侵，毅然与青岛国术馆师生组织抗日义勇队奔赴前线。因作战英勇，屡立战功，是部队有名的敢死队队长。1942年在河南永城大柳庄（亦说在鲁南罗店）阻击战中，为掩护部队转移英勇牺

牲。一生授徒甚众，名徒有徐自良等。

（昌 沧）

卢炜昌 （1883～？） 精武体育会创建人之一。广东省香山县（今中山市）人。上海汉堡黎英义书院毕业。初为礼和洋行职员，后任新瑞祥五金号经理。从罗述祖习武。1909年霍元甲在上海创建精武体操学校数月后不幸逝世，学校日趋衰败。1910年，卢炜昌与陈公哲、姚瞻伯等积极赞助，精武体操学校迁址，改办为精武体育会，仍尊霍元甲为创始人。该会精习各种拳械，并辅习其他体育项目。1916年炜昌协助筹建精武会新会舍于上海提兰桥。为1923年全国武术大会发起人。同年精武会鉴于各分会急需人才，特筹建一体育师范学校，自任学长，并任中华体育协会筹备委员。经过他与同人精心筹划经营，精武会建设比较完备，有会歌、会旗、会徽（章）。会歌词曲充满爱国激情，振奋民心。会旗上绣黄、蓝、红3颗星，表示“体、德、智”三育全面发展。徽形为盾牌，“盾者，守也”，昭示习武者要讲武德，志在保身、卫国，“不准以我之拳头，加于同胞身上”。炜昌提倡爱国、修身、正义、助人的“精武精神”。20～30年代，该会发展迅稳，扩建精武分（校）会，由各省、市延展到南洋诸大埠，达40余处。他对国内中兴武术，并走出国门，作出巨大贡献。

（昌 沧）

杨澄甫 （1883～1936） 杨式太极拳主要创编人。又名兆清。杨福魁（露禅）之孙。河北省永年县人。自幼资质聪颖，性情和顺，并不甚喜拳技，年将弱冠，始从其父健侯学拳。日夜苦练揣摩，始悟其精妙，经不断研练改进，形成当今太极拳的一种主要流派，即杨式大架子。该拳在群众中流行最广，特点是架式舒展简洁、结构严谨、身法中正、动作和顺、刚柔内含、轻沉自然、形象工美。在练法上由松入柔，积柔成刚，刚柔相济。澄甫曾说：“太极拳是柔中寓刚，棉里藏针的艺术”，“姿势要中正圆满，沉着松静；动作要轻灵圆转，纯以神行”。民国初期，授拳于北京体育研究社。1928年偕门人武汇川、董云培等南下，巡回授拳于南京、苏州、上海、杭州、广州、汉口等地。途经上海时参加上海市国术运动大会，作为名家参加表演。1929年上海市第二次国术考试时，任评判员。曾任南京中央国术馆武当门门长。1930年任浙江国术馆教务长。1934年应广州第一集团军总司令部、广西第四集团军及公安局之聘到粤、桂教授拳术。1936年因水土不服染疾归沪后谢世。从学者极众，著名者有崔毅士、李雅轩、武汇川、傅钟文、董英杰及其子杨振基、杨振铭、杨振铎等。著有《太极拳使用法》、《太极拳体用全书》等。

（谢 梅）

吴图南 （1884～1989） 武术教育家。原名乌拉布。蒙族。生于北京，原籍辽宁省。9岁进入全佑拳房，师从吴鉴泉习太极拳8年；又从杨少侯习太极拳4年，得太极拳之精髓；后随张策习通背，且广涉形意拳、八卦掌、少林拳及摔跤等。曾就读京师大学堂专习医学，又精文史，对古典拳论、易经、中医、经络、考古、陶瓷工艺均有较深造诣。治学严谨，既重理论研究，又重吸取各家之长，继承中有创新，形成独特风格。其拳势紧凑大方，轻灵潇洒，顺遂贯通，造型优美；推手则挥洒如意，无形无象，全身处处击人又不见击人；在技击上，擅打截劲、临皮劲和放劲，尤其凌空劲，颇见功底。著作颇丰，30年代初出版了《科学化的国术太极拳》、《内家拳·太极功·玄玄刀》、《太极剑》、《弓矢概论》、《国术概论》等书，提出应把国术推向世界，发展国术要科学化。为使太极拳科学化和规范化，创新定势练功架和连式套路相组合，练架和用架相结合。他认为太极拳及其推手是一种文化和艺术现象，并总结出“三步功夫”及“四功”（松功、着功、劲功和气功）锻炼法，深入探讨了太极拳气功锻炼的重要性及其机理。晚年撰写并出版了《太极拳之研究》。对长寿养生学亦有专门研究，提出熔技击与养生于一炉，终获技艺与养生双丰收。吴图南健康长寿，年

逾百岁，多次被评为全国“十佳长寿健康老人”。曾执教中法国立工学院、南京中央大学、西北联大、西北工学院、西北法商学院、西北师大、北平艺专等校，任教授。1949年中华人民共和国成立后任北京故宫博物院专门委员、首都博物馆保管主任、北京文史馆馆员等。曾任中国武术协会委员、北京市武术协会副主席。1984年获中国武术协会“武术教育贡献奖”。1988年获中国国际武术节组委会颁发的“武术贡献奖”。一生弟子甚众。为继承和发展他及其先哲的武术思想和技艺，北京市武协专门成立了“吴图南武术思想研究社”，该社有海内外社员近千人；还出版了《吴图南太极拳精髓》一书。（昌　沧）

李景林　（1885～1931）　武术家。原南京中央国术馆副馆长。字芳宸，亦作芳岑。河北省枣强县人。出身武术世家，天资颖悟，性格豪爽，自幼从师习燕青门、二郎门拳械，又学太极拳、八卦拳，尤精剑术，不仅舞练传神，且善击刺，被武术界誉为“神剑手”。据陈微明撰《祭李芳宸将军文》载，李曾自言：“吾师异人，颍川陈姓，名讳世钧。”陈乃颍上道人，亦说为江西龙虎山道士。李得陈传武当剑，后辗转获江南大侠甘凤池墓藏之《剑谱》，精研之；又得其“飞虹横江”之剑招，因而称雄于世。清代末年李景林毕业于保定讲武堂。后留学日本，入日本士官学校攻读。回国后，曾任清廷禁卫军下级军官。后历任黑龙江省步军署参谋长、参战军团长，奉系军旅长、师长等职。1923年冬，驻防辽宁北镇，从房东宋唯一习武当剑法，并得宋于1922年完稿的《武当剑术》，其武当剑术更臻化境。又从学于杨健侯，得太极拳之精义。1924年升任军长，后任直隶军务督办、直鲁联军总司令。1927年投靠蒋介石，随即脱离军界。1928年应张之江再三邀请，出任南京中央国术馆副馆长。在任期间，邀多位名家研讨剑术，整理成剑术套路“武当剑”，并在南京、上海、济南等地传授此剑法，培养出大批人才。其弟子黄元秀得传后，撰写了《武当剑法大要》一书，1931年由上海中华武术会出版。全书18节，包括述要、鉴戒、图说、练法及要诀等，全面介绍了李氏剑技及其理法，反映了李氏剑术的精要。其箴言为：“练剑之要，身如游龙，切忌停滞。习之日久，身与剑合，剑与神合，柔和围绕，上下飞舞，绵绵不绝。于无剑处，处处皆剑。能知此义，则近道矣”。因武当剑驰名，他艺不显。实李氏太极剑亦别具一格，其剑原则为“太极腰、八卦步、螺旋劲”，融武当剑之精华与要领，似行云流水，亦是“于无剑处，处处皆剑”，为太极剑诸流派中的一颗明珠。1928年中华体育会成立，李景林任会长。同年，任上海市第一次国术运动会筹备会名誉会长。1929年任浙江省国术馆筹备主任，并任浙江游艺大会（全国打擂比武）评判委员长，并在会上演练武当剑技。后赴济南，创办山东省国术馆。他为培养大批武术人才作出了贡献。后不幸染疾身亡，时年仅46岁。

（昌　沧）

吴志青　（1887～1949）　武术家。中华武术会创始人。安徽省歙县人。幼好技击，兼攻翰墨。因家境清贫，12岁当学徒。后考入巡警学堂，继而转入上海中国体操学校深造。曾从于振声、马金标学教门弹腿、查拳等技艺，又从杨澄甫学太极拳，并为上海精武体育会早期毕业的会员之一。清宣统三年（1911），在浙江平湖小学任体育教师。武昌起义时，组织商团赴沪，参与上海光复之役。嗣后，历任上海民立中学与上海大学体育主任、江苏省体育研究会副会长，兼任全国青年协会体育干事等职。1919年吴志青发起，得到谢强公、王一亭协助，在上海创办中华武侠会，后改名为中华武术会。提倡以“德、智、体、美”四育为宗旨。曾请孙中山为该会题写“尚武楼”匾文。聘何玉山、于振声等名师执教。该会授艺以摔跤为主，并传查、滑、炮、洪、太极、形意、八卦等拳技，当时颇有影响，在法国、印尼等地亦设有分会。1921年，他又创办了上海体育师范学校，自任校长。同年，在上海召开第五届远东运动

会，经其力争，中国作为东道国将武术纳入该届大会竞技表演项目。在大会上，他表演了各式拳械，受到中外人士的好评。1923年加入中华革命党，旋任西北国民军第五军全军武术总教练，后晋升为少将军械处处长。北伐时任职总政治部。1928年被聘为南京中央国术馆董事、教务处副处长、编审处处长等，兼任上海市国术馆副馆长。抗日战争时，吴志青致力于武术的普及工作，曾任西南联大教授。有《中国新体操》、《查拳图说》、《三路炮拳图说》、《螳螂拳》、《联成拳》、《教门弹腿图说》、《少林正宗练步拳》、《太极正宗》、《太极正宗源流》、《七星剑图说》、《戚门十三剑》、《六合刀》以及《科学化的国术》、《国术理论概要》、《国术理论体系》、《国术论丛》、《历世纪》等10余种专著面世。晚年皈依佛门，1949年随活佛入藏，病卒途中。

（昌　沧）

吴翼翚　（1887～1958）　武术教育家。原名养田，字一非，别号逸叟。满族。辽宁省铁岭市人。10岁始师从陈鹤侣、陈光弟、阎国兴、宋清文等习练韦驮功、三盘十二势，还涉猎武当、少林等拳。1905年考入保定北洋武备学堂。1924年定居上海。1930年在上海徐汇公学、南洋中学、复旦中学等校任教。1932年任上海基督教育年会心意六合八法拳学习班国术总指导。1936年被聘为南京中央国术馆教师，传授心意六合八法拳。1937年出任该馆教务处处长兼编委会主任。抗日战争时期，曾赴桂林传艺。抗战胜利后返回上海，仍举办心意六合八法拳术班，是心意六合八法中兴的代表。1947年去天津。1948年任国立体育师范专科学校副教授兼国术组主任。1949年中华人民共和国成立后，任上海电力公司工人俱乐部兼总工会沪西工人俱乐部武术教师。1957年任上海市文史馆馆员。发表过有关心意六合八法拳术练习法的文章。当前有关该拳的书籍大多为其学生所著。张之江、姜容樵皆曾请教其拳理。弟子众多，较有成就的有张文广、蒋浩泉、何福生等。　（昌　沧）

杨禹廷　（1887～1982）　武术家。吴式太极拳宗师。又名瑞霖、雨亭。幼时体弱多病，家贫，只得借习武健身祛病，10岁始习武，刻苦奋进。先后从周相臣、赵月山、田凤云、高克兴（子明）等习练十路及十二路回汉两门弹腿、少林拳、黑虎拳、形意拳、八卦掌、太极拳以及刀、枪、剑、棍、钩、戟、镗等器械和摔跤等，且精习八卦掌和太极拳。因屡见帝国主义入侵，辱我同胞，讥我"东亚病夫"，从而更坚定了他习武健身、强国强种的信念。青年时，已驰名武林。1916～1941年，又从王茂斋精习吴式太极拳，且得吴鉴泉指教。每一招式，都按规范演练，并穷究其来龙去脉，找出正确的感觉，以致日臻化境。禹廷认为艺精必须功勤，从不矜持，注重武德修养，且常言"德为技之本，德高技始荣"。20岁时，在北京太庙（今劳动人民文化宫）及志华寺设场授拳。1928年，一显贵邀他到南京任家馆教师，并在盐务总署为其安排要职。但他实难忍官场之腐败，不足三月即辞教回京，继续当穷拳师。日伪时期，侵华日军头目冈村宁次曾派人请他教拳，遭其断然拒绝。日寇投降后，物价飞涨，为养家糊口，他宁卖掉惟一贵重之物自行车，步行十余里去教拳，也绝不趋炎附势，攫取不义之财。1949年中华人民共和国成立后，仍教拳不辍。50年代初，禹廷倡议成立了北京市武术界联合会。他授技的对象上自中央部长、外国驻华使馆官员、专家教授、著名演员，下至黎民百姓。各界知名人士如刘秀峰、陈云涛、傅作义、赵君迈、周学鳌、李星峰、楚溪春、戴爱莲、李万春、张云溪、曹连孝等均向他学过太极拳、刀、剑等。其弟子有赵安祥、王培生、李经梧、郑时敏、赵任情、王辉璞、戴玉三、马汉青、李秉慈、翁福麒等。1924年开始编订太极拳讲义，历37年，于1961年11月由国家建工部内部出版，书名为《太极拳动作解说》（教学讲义）。杨禹廷曾任北京市政协委员、市武术协会副主席、中国武术协会委员等职。　（昌　沧）

马凤图　（1888～1973）　武术家。字健翊。回族。河北省沧县（今属孟村县）人。自幼

随祖辈及父马捷元、舅父吴懋堂及名家吴世柯等分习劈挂拳、摔跤及八极拳等。11岁从黄林彪习通备大架子、十二大趟子、劈挂、青龙等拳术及六合枪要法、双手刀法、宣化剑（七十三剑）等，并系统地接受了李云标、肖和成及黄林彪等所倡导的通备学说。宣统元年(1909)入天津北洋高等师范专门学校。次年，受同盟会燕京支部之命，与叶云表等在天津创办中华武士会，任副会长兼总教习。1912年赴东北，在沈阳结识了"奉天三老"——郝鸣九、胡奉三、杨俊峰及螳螂拳名家程东阁，并结金兰换艺之谊。其间，向郝鸣九和胡奉三学翻子、戳脚等拳艺，向程东阁学螳螂九手、八招及翻子拳等艺；同时将劈挂、八极等拳及六合大枪要法、通备剑法授予郝鸣九、程东阁等。1920年偕弟英图、长子广达到河南加入冯玉祥部队。1924年在张家口与张之江创办冯部新武术研究会，任冯部白刃战术研究室主任。这期间曾主编《白刃战术教程》，并与英图创编了寓枪于棍的"疯魔棍"及被西北军广泛用于训练和实践的"破峰八刀"、劈挂拳第三路"飞虎拳"等。1926年随国民军入西北，先后任职于军、政两界。1933~1935年，创办甘肃、青海两省国术馆，任两馆副馆长。抗日战争爆发后，脱离政界，致力于武术与中医的研究。1945年后任西北师范学院体育系兼职副教授，为教学之需，创编了属劈挂拳第四路的"太淑拳"。1949年中华人民共和国成立后，从事医学工作。晚年客居西北，经数十年之传习与研究，融汇各家之长，形成了以他为代表的、以"通备劲"为核心的劈挂、八极、翻子、戳脚以及奇枪、风魔棍、劈挂刀、裫袍剑、缠丝鞭杆等拳械的独特风格，并广为流传于西北诸省、区。马凤图一生授徒颇众，其中以其长子广达得艺最精，尤以刀法见长。广达曾任冯玉祥部手枪队队长等职，长城抗战之役中，以身殉国。主要弟子有王桂林、沙子香、王天鹏、边固、刘仁、罗文源等。其子颖达、贤达、令达、明达亦继家学。凤图历任甘肃省政协委员、省民革常委、省武术协会主席、省中医学会主席等职。

（马贤达）

向恺然 （1889~1957） 中华民国时期武术著作家。字向逵，笔名平江不肖生。湖南省平江县人，祖籍湘潭。6岁即从私塾先生习文学武，攻地方名拳巫家拳。少时父辈勉励其习文为官，而他却钦慕古代游侠的为人。稍长，又接受些民族民主革命思想，则自号"不肖生"，并以此为笔名。清光绪三十一年(1906)，时年16岁，即东渡扶桑，考入东京宏文书院攻读政法。在日结识了长沙旅日同乡留学生王志群。王精拳技，尤擅"八拳"，曾力挫日、俄武师，人称"拳王"。恺然以王为师习武。1912年(另说1911或1913)回国，所著《拳术》问世。1913年，由湖南省政府支助，在长沙与其师王志群一道创办"湖南国技学会"，从事武术研习和推广工作。旋应程子楷军长之邀，任第一军军法官。数月后，程子楷被袁世凯驱赶下台，他亦失去军职。同年，因受督湘汤芗铭的威胁，再次东渡，考入东京帝国大学深造。他练拳不辍，认为中国武术是强种强国之瑰宝，应该提倡。留日期间，出版了新著《留东外史》，后又著《留东新史》。1916年学成回国后，全力倡导中华武术。次年在上海创设"中华拳术研究会"，并开始创作武侠小说，《江湖奇侠传》一书尤负盛名。上海明星影片公司根据该书一段故事改编的电影《火烧红莲寺》曾风行一时，且成为民间艺人演唱说书的蓝本。1931年回长沙。1932年任湖南省国术训练所秘书兼教育长。曾四处奔波，延聘全国武术名流来湘传授武艺。1934年调省会民众国术俱乐部工作，筹办湖南省第二届国术考试，为湖南省武术事业的发展作出了贡献。1938年赴安徽任二十一集团军总办公厅主任，并一度任安徽大学教授。1948年返湘，任省政府参议。1949年随程潜将军起义。中华人民共和国建立后，先后任湖南省文史馆员、省政协委员、省文联会员。1956年被遴选为全国十二单位武术观摩表演大会裁判委员。在与贺龙元帅交谈中，欣然允诺撰写《中国武术史》一书，但不久病逝。恺然先生一生著作颇丰，尤以撰写武侠小说著称。作品还有《侠义英雄传》、《江湖大侠传》、《铁血

英雄传》、《霍元甲传》、《玉镯金环录》、《百鸟朝凤》以及《国术理论》、《拳术传薪录》、《拳术见闻》、《拳师言行录》、《太极经中经》与合著《国技大观》等数十部。其著述立足于弘扬中华武术文化，充满爱国激情，以系统介绍中华武术流派、渊薮为宗旨；小说内容虽有渲染加工，但并非向壁虚构，往往实有其人其事；文笔流畅，可读性强，很少有庸俗之笔墨。

（昌　沧）

徐致一　（1889～1968）　武术家。浙江省嘉兴市人。北京法政大学毕业。曾任上海大中华火柴公司经理。幼喜体育。1920年从吴鉴泉习吴式太极拳，得其真传，对太极拳理颇有研究。1933年任上海市运动会国术比赛副裁判长。1934年任中华体育会副会长并执教。同年被聘为上海市国术分馆监察董事。后由上海精武体育会聘为理事并任教。1936年任上海参加世运会举重、国术选拔赛选拔委员兼评判。1937年被聘为上海精武体育会理事长。1939年任上海难胞生产消费合作社筹募委员会筹备委员，筹备国术表演。中华人民共和国成立后，于1952年组织成立上海市武术界联谊会，任会长。1953年在天津召开的全国民族形式体育表演及竞赛大会上任武术竞赛裁判。1957年在北京举行的全国武术评奖观摩大会上任总裁判长。著有《太极拳浅说》、《吴式太极拳》等。（昌　沧）

王芗斋　（1890～1963）　武术家，现代意拳创编者。原名向斋，号宇僧。河北省深县人。幼时习文，因多病且身材矮小，弃读寻师，以求强身之道。14岁从郭云深习形意拳，因他朝夕侍奉精心，为郭所感，尽授其技艺之精要。研习数年后，艺精体健，并擅技击术。成年后到北京，曾任陆军部武技教练所教务长。33岁起外游各地，与武林高手切磋技艺，先后遇竹林禅师、解铁夫、刘凤春等，又得太极拳、福州踪鹤拳等技艺。长期在上海、北京、保定一带传拳授徒，并行医，为意拳和创编保健站桩功奠定了基础。经过反复实践与拳理研究，达至融汇贯通，并独创新意，摆脱拳套，注重站桩，崇尚自然，创以“浑圆桩”为本、以形意拳为基础的“现代意拳”。该拳以形取意，以意象形，形随意转，意自形生，式随意从，力由意发，重“意”弃“形”；总结出“长、忍、狠、谨、稳、准”的六字拳诀，主要包括站桩、试力、试声、发力、摩擦步、推手、散手（实作），以前三者为主要内容，讲求实搏散手。传习者认为，该拳强调浑圆完整，在劲法上，含有形意拳的“整”，太极拳的“化”，八卦掌的“活”，长拳的“冷、弹、脆、快、硬”等；在手法及搏击方法上，都含有形意拳、八卦掌、太极拳以及梅花拳、弹腿、炮捶、拳击、中国式摔跤术等精髓，熔百家拳术的技击法为一炉。故亦有人称此拳为“大成拳”。芗斋曾击败世界轻量级拳王、匈牙利人英格以及日本柔道名家泽井健一等人。泽井曾拜其为师，习意拳，后广传日本。1949年中华人民共和国成立后，芗斋主要以授拳为业，先后任北京中医研究院和保定中医研究院“站桩功疗法”顾问。著有《意拳正轨》、《站桩功》、《意拳要点》、《站桩漫谈》、《大成拳论》等。主要弟子有姚宗勋、窦世明、李永宗、王选杰等。（昌　沧）

陈泮岭　（1891～1967）　武术教育家。字俊峰。河南省西平县人。自幼文武双修，在家习少林拳，后北上求学。在北京大学土木工程系学习期间，利用业余时间从李存义、纪德、许禹生等学形意拳、太极拳、八卦掌和岳氏连拳等。1920年毕业回乡，在开封发起创办青年改进俱乐部，提倡武术，后俱乐部改名为河南省武术会，1931年更名为河南省武术馆，任馆长。该馆下设教务、训导、编审、总务等处，机构健全，师资力量雄厚；课程除设有各类主要武术拳种与器械外，还设有国术史、生理卫生、军事知识。每年举办省考一次，由各市、县选拔人材应试。泮岭先生对武术在河南的发展与普及作出了贡献。1936年去武汉，邀集当地武术名家一道开办了汉口市体育师资人员训练班。随着日寇内侵，训练班于1939年南迁，并入中央

国术馆，他任副馆长。1940～1944年，任国民政府教育部及军训部国术编审委员会主任，汇集武术名家编辑《国术教材》。1945年抗日战争胜利后返回河南，恢复省国术馆，开办国术体育师资训练班。1949年底去台湾。1950年出任台湾省中华国术进修会理事长。1955年转任台湾省中华技击委员会国术部主任。他为武术事业的发展贡献了大半生的精力，编著有关摔跤、擒拿及太极拳教材多种。

（昌　沧）

朱国福　（1891～1968）　武术教育家。字炳公。河北省新城县人。自幼喜武，且天资颖慧，从张长发习少林罗汉门拳术；又从一道人学医，兼习诸种拳械。12岁从马玉堂学习内家拳术，并得李存义、郭云深、张占魁诸名家指教。后从孙禄堂、王有横习八卦掌、太极拳和摔跤术。技艺上乘，深谙长打短靠、内外家拳脚、诸般兵器，深悟形意、八卦、太极诸拳真谛，且精晓踢、打、摔、拿。与其弟国禄、国祯、国祥合称“朱家四杰”，各个武艺高强，身手不凡。1915年以后，在上海创办上海武学会和凤凰武术学校。1919年加入江苏省教育会附设体育研究会国技部，任中华武术会形意拳教师。1923年，在上海万国体育会竞武场，一举击败遍游欧、亚诸国无敌手的俄人大力士裴益哈伯尔，威震淞沪，驰名中外。日本人曾以高薪延聘，被其断然拒绝。曾在爱国将领冯玉祥部队任大刀队武术教官。1928年，参加南京第一届国术国考，在600多名参考高手中，技压群雄，一举名列15名最优等之冠，受到冯玉祥将军嘉奖，获奖银2000块，并获冯亲赠中山服1套、龙泉宝剑1把，及题词“爱人如己”。1928年及1929年，连续两次任上海市国术考试评判员。1929年受聘为南京中央国术馆教务长，主管全馆的教学与训练。抗日战争胜利后，到四川任重庆国术馆副馆长。1949年中华人民共和国成立后，在重庆大学任教。并任中国武术协会委员、重庆市武术协会主席，多次担任全国武术比赛裁判。1953年在全国民族形式体育表演及竞赛大会上，提出戴护具进行散打和兵器对抗的建议，得到国家体委的重视。自此武术散打（手）竞赛一直坚持戴护具。该项目已列为全国武术比赛项目，也列为世界武术锦标赛的正式比赛项目。在数十年的教学生涯中，国福先生培养出大批弟子，主要有邓德达、张长海、张文广、温敬铭、王树田、刘玉华、赵飞霞、杨国忠、李毅立、邓伯羽等。一生勤于笔耕，编著有《新武术》、《擒拿》、《形意洗髓保健气功》、《形意拳源流》、《国术归宗》、《国术与健康之关系》等，还整理出版了《刺枪》、《短兵散打训练》、《五花炮对练》、《武当昆吾剑对练》、《体育按摩》等。他为武术殚精竭虑，作出积极贡献。

（昌　沧）

姜容樵　（1891～1974）　武术家。字光杰。河北省沧州市人。出身武术世家，曾祖父姜廷举为秘宗拳大师。他自幼秉承家学，习秘宗拳艺；从叔德泰（武进士）、姑丈陈玉山习练“铁腿”与“万能手”孙通所传多种拳技。同时在私塾攻读诗书。清宣统元年（1909），从张占魁习八卦掌和形意拳；还从李霖春研习太师鞭；从汤士林习太极拳；从李景林学武当剑等。容樵行思敏捷，记忆力惊人，且终日研习，不知倦怠，每学一招式，必穷其法理，对各师讲授的“一功、二力、三经、四计、五拆、六打、七说、八讲”等均及时归纳整理。李景林曾赞许他为“国术界之干才”。1920年起在津浦铁路任职，开始以武技传人；后执教江苏省第十中学。1928年在上海创办尚武进德会，自任会长。在传播武技的同时，还致力于编撰出版尚武丛书，出版了《当代武人奇侠传》（12册）。1932年，受聘为南京中央国术馆编审处处长，主编《国术丛刊》，先后审定教材数十种，并教授拳械。抗日战争期间，先在上海与徐致一等组建健康实验社；后赴皖南抗日根据地任教数年，讲授语文、历史；送子参加新四军，并收徒传授武技。后定居上海。容樵先生精武通文，致力于整理武术遗文，撰述新著。1949年中华人民共和国成立后，仍从事著述和授

拳。1953年任全国民族形式体育表演及竞赛大会武术总裁判。晚年双目失明，仍由弟子搀扶上场表演八卦掌等，并口述手划授徒传艺。先后编纂出版《写真秘宗拳》、《写真形意母拳》、《形意杂式捶八式拳合刊》、《太极拳术讲义》、《写真太师虎尾鞭》、《写真太师水磨鞭》、《写真鞭枪大战》、《写真青萍剑》、《昆吾剑》、《少林棍法》、《八卦夺门枪》、《八卦掌》等书28部，为武术文化遗产的发掘，继承和发展作出了贡献。（吕　沧）

李佩弦　（1892～1985）　武术家。广东省新会县人。自幼习南拳、客家拳。1916年（亦说1919年、1920年）参加上海精武会，先后从赵连和、罗光玉、陈子正、吴鉴泉、诺那和图克图、熊长卿等分习潭腿、少林拳、螳螂拳、鹰爪拳、太极拳、行拳10路、连拳5路、罗汉拳108手、易筋经以及刀、枪、剑、棍和大杆子等。苦学6年，获精武会高级毕业证书。后任中央精武会摄影部长、舞蹈部主任、教务主任，曾参加精武马戏团赴东南亚诸国表演。能编，能导，能演，当年流行于社会的“共和舞”即其创编。精武会出版的大批书籍与拍摄的电影，皆有他的心血。佩弦多才多艺，人称“文武秀才”。1923年起，受总会的指派，赴广东佛山筹创精武分会，任主任。不迄半年时间会务大振，筹建佛山精武大礼堂，开辟运动场，创办元甲学校和陶洁女子学校。因此他在该地颇有威望。后到广西梧州，创广西精武分会，任会务主任。随后到香港，任香港精武会国术主任。又到泰国，创建了暹罗精武分会、东南亚的星洲女会和暹罗坤德、明德两所学校，为精武会在东南亚各地发展组织立下了汗马功劳。回广东后，任广州精武分会会长。1937年日寇入侵，他立即主办了抗日杀敌大刀队。1949年中华人民共和国成立后，李佩弦提倡尚武健身，振兴中华，致力于医学事业，兼在沙面传授吴式太极拳。1958年任广州中医学院体育教研室主任。后为中华医学会广东分会顾问。专著有《八式保健操》、《易筋经》、《八段锦》、《少林合战拳1～4路》、《少林大战1～2路》、《气功概论》、《鹰爪十路行拳》、《少林五战拳》、《功力拳》，发表专文数十篇，为宣传武术和医学作出了贡献。1959年任广州市武术协会副主席，1982年任广东省武术协会副主席。

（吕　沧）

顾汝章　（1894～1952）　武术家。江苏省阜宁（亦说武进）县人。父为潭腿名家，曾开设镖局。他自幼随父习武，后去山东随严蕴齐学习少林拳和铁砂掌达10余年，精诸般武艺及汽车过腹、铁锤贯顶等硬功绝技，尤精少林铁砂掌，曾一掌击碎13块叠在一起的砖，也曾一掌击碎马头，使马立毙，故有“铁砂掌顾汝章”之称。青年时期即以武艺精湛扬名江苏、浙江、湖南、湖北等省，并授徒传技。后被聘为南京中央国术馆教师。1928年，参加南京第一届国术国考，获15名最优等奖之一。同年，与万籁声、万籁平、李先五、傅振嵩等联袂南下广东，被誉为“五虎下江南”。随即在广东担任两广国术馆教师，并创立广州国术社，任社长，开少林武艺在南国传播之先河。1931年，一俄籍大力士在广州表演“大力戏”，汝章与弟子前往观看。洋力士牵出烈马，狂称除他外，无人能近得此马。顾弟子不服，提出非要试试这马不可。洋人慑于顾的威名，只得取消此节目，并公开道歉。1932年，应湖南国术训练所首任所长万籁声之邀，赴长沙任该所教务科长兼总教官，并在长沙开办伤科诊所，后返广州仍从事授武行医。1938年日寇入侵，他迁往贵阳。此后一直在贵阳授武行医，弟子颇众。顾汝章一生为武术事业尽心尽力，作出了贡献。

（吕　沧）

霍东阁　（1895～1956/1957）　迷踪艺名家。河北省静海县（今属天津市）人。出身武术世家，著名爱国武术家霍元甲之次子。自幼酷爱武术，在其父悉心指导下习练迷踪艺。迷踪艺托名《水浒传》人物燕青所创，又名“燕青拳”，分为四支，因传人流派地域不同，又有称

"猊猔拳"、"秘宗拳"、"迷路拳",以及"燕青神捶"、"燕青寸八番"等。其特点为轻敏迅捷,舒展飘逸,重攻尚巧,软硬兼习;重腿功,重实践、实战;讲求"借势顺力,出其不意","见刚而回手,回手人偷手,偷手而采手,采手人搂手"。东阁天资颖悟,又刻苦练功,少年时即尽得迷踪艺之精髓;另传有轻功、硬功、保健功,兼修文墨、医学、书法诸艺,亦颇有造诣。1909年其父在上海精武体操会主持教习时,不幸被日本医生暗害致死。他时年15岁,毅然赴沪,扶持其父所创精武体育会,传授家学迷踪艺,使该艺逐渐遍及南方。在会期间,凡来与其切磋比试者无不败北。1919年应邀赴广州精武分会任教。1923年初经香港赴南洋诸国倡导武术,历30余年,先后在印度尼西亚泗水等地创建精武体育会海外分会,在侨界享有盛誉。他是武术传入东南亚各国的重要传人之一。1956年客死印尼万隆,终年61岁。

(昌　沧)

韩其昌　(1895~1988)　武术家。梅花桩主要传人。河北省深县人。12岁起习武,从王玉栋,韩玉庭习戳脚拳。16岁起从李存义习形意拳,功夫大进,名扬滹沱河两岸。1916年从赵英廉系统研习梅花桩拳械,尽得精髓。1920年经张占魁推荐任曹锟部武术营教官。1928年在南京参加国术国考,获得优异成绩。其昌为人慷慨,好善乐施,被称为"沱南侠",曾单臂垫在车轱辘下将一辆装满麦捆的骡车从泥地中拔出,而无半点伤痕,则又有"铁臂沱南侠"之美誉。1932年迁居北京,开始从事梅花桩拳普及工作,在辟才胡同王爷佛堂创建了"北京健族国术社",自任社长。先后任志成中学、贝满中学、师大附中等校武术教师。与傅健秋、刘志刚并称"风尘三侠"。1950年为抗美援朝捐献飞机大炮进行武术义演。1952年被聘为北京大学武术教师,并在公安学校、中央警卫二师教授擒拿格斗与拼刺等技艺。1984年10月,韩其昌以90高龄当选为北京市梅花桩研究会会长,毫无保留地将数十年的武功和宝贵的经验传予后人。他不顾年迈,除担负繁重的会务工作外,还全心指导弟子对梅花桩拳的历史源流、技法特点进行系统研究和整理。著有《落地干枝五势梅花桩》一书。曾任北京市武术协会顾问、市技击研究会顾问。他重德重才,弟子遍及海内外。

(罗卫民)

董守义　(1895~1978)　中国武术协会第二任主席。河北省蠡县人。1916年毕业于通州协和书院。1923~1925年留学美国,在斯普林菲尔德学院体育系学习。回国后,在天津南开大学任教。1930年任北京师范大学教授。1936年曾为中国体育考察团成员,赴丹麦、瑞典、德国、捷克、奥地利、匈牙利、意大利等国进行考察。1947年被选为国际奥林匹克运动委员会中国委员。1949年中华人民共和国成立后,历任中华全国体育总会第四届委员会副主席、国家体委运动技术委员会主任、运动司副司长。1964年被选为中国武术协会主席。1966年"文化大革命"开始,武术被诬为"四旧",其活动基本上处于停滞状态,董守义亦被罢黜,身心受到伤害。1978年以83岁高龄病逝。从1954年起董守义先后担任第二、四、五届全国政协委员。著有《国际奥林匹克》、《欧洲考察日记》、《最新篮球术》、《足球术》及《田径赛术》等书。

(谢　梅)

贺龙(1896~1969)　无产阶级革命家、军事家,中国人民解放军和中华人民共和国创始人之一,新中国体育事业奠基人。原名文常,学名平轩,字云卿。湖南省桑植县人。从小热爱武术,为武术事业的继承和发展作出了不可磨灭的贡献。1926年参加北伐战争。1927年参加南昌起义,任总指挥,相继开辟湘鄂西和湘鄂川黔革命根据地。1935年参加长征。在抗日战争和解放战争中,转战南北,为建立新中国立下巨大功勋。1949年中华人民共和国成立后,历任中央人民政府委员、西南军政委员会副主席、西南军区司令员、国防委员会副主席、国务院副总理

等职，并兼任国家体育运动委员会主任。重视和倡导体育运动。早在抗日战争时期，即在八路军120师组织“战斗”篮球队。1952年11月兼任国家体委主任后，坚决贯彻党和国家的体育方针、政策，积极提倡开展群众体育活动，十分重视在普及的基础上提高运动技术水平，号召广大运动员赶上和超过世界水平，为祖国争光。贺龙关心运动员的政治思想、训练、学习、生活，要求他们做到又红又专。重视抓典型，在他的领导下，国家体委重点培养了中国乒乓球队和中国登山队，有力地推动了运动队伍的建设。

贺龙出身武术世家。当年依贺家族规，“贺家男、女、老、少，无论是即将出嫁的闺秀，或是刚过门的媳妇，都得朝夕操练武功，否则便要受到处罚”。从远祖到父辈均有一身不凡的武功。他从小随堂叔贺士远习武，刻苦奋进，乡亲们都称他“头号武术迷”，不论严冬酷暑，常年习练不辍，练就一身精湛的武艺与恢宏的胆魄。19岁时，就有了“两把菜刀闹革命”的壮举。在长期革命生涯中，提倡指战员习练武术，发挥武术在革命战争中的作用。1953年在天津举行第1届全国民族形式体育表演及竞赛大会前夕，接受报刊记者采访，他指出今后武术发展要做好4件事：一要探明情况，发掘出来；二要辨别真假，淘洗整理；三要总结提高，扬长拓新；四要大力推广，发扬光大。他将这4件事概括为“发掘、整理、提高、推广”，这8个字成为中国武术长期健康发展的指针。作为国家体委主任，1963年10月应印度尼西亚总统苏加诺之邀，赴雅加达出席第1届新兴力量运动会。他重视体育干部的训练与人才的培养。国家体委先后创建了北京、上海、武汉、西安、成都、沈阳等体育学院。对中国体育事业的创建和发展作出了重大贡献。在“文化大革命”中，受尽了“四人帮”的残酷迫害与折磨，于1969年6月9日不幸辞世。

（昌　沧）

张英振　（1896～1977）　查拳名师。回族。山东省冠县人。1908年从张其维习查拳、滑拳。1915年入山东济南国术传习所。1917年任泰安三中国术教员，兼任驻军国术教官。1925年开始在济南教拳。1928年参加第一届南京国术国考，是15名最优等奖获得者之一。同年，在南京中央国术馆教授班学习并任班长，后被聘为一等教授。1931年任黄埔军校国术教官。1938年随军校西迁入川，后在成都定居授徒。1949年中华人民共和国成立后，从事查拳研究工作，并应成都体育学院之聘传授查拳。晚年整理编写了《查拳概况》、《五路查拳》、《八路查拳》等，对查拳的继承与发展作出了贡献。

（任　体）

郭长生　（1896～1967）　武术教授，劈挂、通臂拳名师和主要传人。字恩普。河北省沧州市人。出身贫寒，少有以武效国之志，自幼刻苦习武，膂力过人，臂长腰活，身轻敏捷，武功不凡，故有“郭燕子”之誉。后从刘玉春习二十四势通臂、阴手枪、苗刀等艺。1916年，直隶总督曹锟任三省巡阅使，提倡武术，在沧州招募武术精英，延聘刘玉春为教官。长生时年20岁，随师入保定卫队营苗刀连。因悟性高又勤奋，基础也扎实，深受老师喜爱。刘对他精心点拨，倾技相授，并让弟子刘士奎授家传劈挂拳。他举一反三，融通臂、劈挂于一身，功艺大进。1923年曹锟贿选当上大总统，长生为其后府贴身保卫。翌年，冯玉祥发动北京政变，曹锟下台，长生任鹿仲麟副官。因不满官场厮混，借机返乡，以授徒为生。1927年，南京中央国术馆成立，他考入国术馆第一期训练班（当时称教授班）。毕业后，留馆任教，主教苗刀，兼授通臂、劈挂、技击散打等。苗刀被列为该馆必修课之一。1928年10月，南京举行第一届国术国考，他参加武术散手比赛，在400多人打擂中名列17名最优等之一。馆长张之江等恐继续较技有损英才，且奖品只备15份，便亲自出面做郭与对手杨松山的工作（二人已是该馆教授），意降档录取，使二人并列优等榜首，并在发奖大会上盛赞二人的让德之风。同时，冯玉祥亲赠他龙泉宝剑一柄。1930年，该馆选派长

生到国民党政府外交部兼任国术教官。其间亲手培养的曹宴海，在上海打擂又取得第一名，获市长张群及黄金荣、杜月笙、张啸林分赠的银塔、银盾各一尊。弟子郭景春、高玉清，在 1931 年举行的全国运动会国术比赛中，共取得散打和长兵等三项第一。因此，张之江赠给长生龙泉宝剑一柄，以示教学成绩突出。在馆期间，他曾与马英图等磋商研讨，取众人之长，继承并发展了劈挂拳法和苗刀之术。合著有《苗刀》、《劈挂拳》等套路。创编了“苗刀第二路”，其实战技击性十分突出。还创编了“苗刀进枪”、“劈挂刀”、“疯魔棍”等，均为当今中国优秀武术传统项目。苗刀，源自日本，亦称“薙刀”、“倭刀”、“长刀”。明代倭寇侵掠中国沿海地区时传入。历经名将、名家戚继光、程宗猷，吴殳等传习与发展，及至近代，更臻完善。可双手、单手执用，以双手执用为主，如展旗滑拿、定膝、左右撩刀、扪刀等。单手刀以刺为主。长生为人正直，有民族气节，好打抱不平。抗日战争爆发后，因未及随国术馆向大后方搬迁，只得返乡。在家乡，曾胜日本驻沧州司令官太田少将的“三绝刀”。日寇在沧州开办辅轮学校，太田 3 次派人登门聘请他为苗刀教授，并出高薪，遭其断然拒绝，宁死不从，最后只得出走。日本投降后，他眼见国民党腐败，民不聊生，愤而隐居田园，屡拒张之江聘去天津国立体育专科师范学校任教。一生授徒颇众，名徒有曹砚海、郭景春、高玉清、韩俊元及其子瑞林、瑞祥等。

（罗卫民）

郑怀贤　（1896～1981）　武术教育家、中医骨科专家。河北省安新县人。自幼从李而清、金山习武，后从孙禄堂习太极拳、八卦掌、形意拳等及诸般兵器。擅长形意、八卦、太极等拳械及擒拿、散打，精飞叉。在练武的同时，潜心研习祖国医学，在骨伤治疗方面有颇高造诣。1928 年在上海两江师范与交通大学执教，并主办“新民国术研究所”。1936 年被选为中国体育代表团成员，参加柏林第 11 届奥林匹克运动会，在汉堡、柏林等地表演武术。其飞叉表演轰动德国，赢得了国际声誉。抗日战争时期，撤离上海，定居四川成都，仍从事武术教学和骨伤科医疗活动。1953 年，作为武术总教练率西南地区武术队参加在天津举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会。1958 年后，专门研究骨伤科，继承祖国传统医学和民间医疗经验，并积自身多年实践之所得，创出具有鲜明特色的正骨和按摩技术。郑怀贤历任中华全国体育总会常务委员，中国武术协会主席，中国体育科学学会理事，中国运动医学学会委员，中华医学学会四川分会常务理事、副会长，四川省政协常务委员，成都市武协主席，成都体育学院运动医学系主任、教授及附属体育医院院长。一生追求进步。1957 年加入中国共产党。1960 年出席全国文教战线群英会，多次被评为四川省和成都市先进工作者。专著有《武术基本功》、《正骨学》、《伤科诊疗》、《伤科按摩术》等，为武术事业与祖国医学的继承与发展作出了巨大贡献。

（昌　沧）

唐豪　（1897～1959）　武术史学家。原名文豪，字范生，号棣华。江苏省吴县人。自幼家贫，喜文好武；稍长，到上海谋生。后任上海尚公小学校长。在尚公小学倡导武术活动，尤重基本功训练。由于学生技艺纯熟，表演时受到社会好评。曾从刘震南习六合拳；后从李存义、陈发科习练多种拳技。1927 年因“共产党嫌疑”被捕，经朱国福等力保获释。同年去日本留学，攻政法，兼习柔道、劈刺之术。回国后任中央国术馆编审处长。1930 年率国术馆朱国福、杨松山、杨法武、郭长海、郭仕铨等东渡日本考察武艺。曾多次去河南嵩山少林寺、温县陈家沟等地考察武史渊源。1936 年，陶行知、顾留馨等涉嫌沈钧儒、史良等“七君子”案而被捕，被提起公诉。唐豪不顾个人安危，不畏强暴，为陶、顾等任辩护律师。1941 年在上海当律师，深居简出，致力于武术史的考据与古籍拳技的整理工作。因遭日寇、汪伪缉捕而

避去安徽屯溪，仍以律师为业。1949年中华人民共和国成立后，返回上海，任华东政法委员会委员、上海市体委筹备会常委。1955年调国家体委任顾问，专门研究中国武术史和体育史，主编《中国体育史参考资料》(共8辑)。因操劳过度，于1959年病逝北京。早在20年代末唐豪即从事武术著述，大力提倡武术的科学化。在明代抗倭名将俞大猷、戚继光等重战争实用研究的启示下，主张发展质朴实用的武术，排斥内容花假的套路，并提倡在学生和军队中推行实用性武术，以备反对外来侵略之用。他批判武术界的宗派门户之见以及附会释、道之说，批判以虚妄荒诞惑世的不良倾向。他以大量史实证明，社会上关于“少林拳”始于北魏来华的南天竺(今属印度)与尚达摩和“太极拳”始于宋之道士张三丰的传言，实为后人牵强附会之说。唐豪著作颇丰，编著有《手臂余谈》、《少林武当考》、《太极拳经研究》、《太极拳棍源考》、《廉让堂本太极拳谱考释》、《太极拳与内家拳》、《内家拳》、《内家拳的研究》、《王五公太极连环刀法》、《王宗岳阴符枪谱》、《清代射艺丛书》、《中国古佚剑法》、《戚继光拳经》、《中国武艺图籍考》、《中国民族体育图籍考》、《峨眉考》、《少林拳术秘诀考证》、《健行斋笔录》、《点穴伤科秘诀》、《杨家梨花六合枪》以及合著《国技大观》等20余种。这些论著多系考证之作，且经过艰苦的实地考察和认真的科学探讨，故材料较翔实，推论较细密，结论较公允。反映出他严谨的治学态度和知识的广博，亦为后来者树立了实事求是、不畏邪恶、勇于探索拳源史迹与技法精要的榜样。堪称为中国武术史学和体育史学的开拓者与积极推进者。　　(昌　沧)

徐震　(1898～1967)　武术教育家。武式太极拳传人之一。字哲东。江苏省常州市人。擅国学，好武艺，文武双全。历任南京中央大学、武汉大学、暨南大学、光华大学、国学专修馆、西北民族学院等高等院校中文教授，上海常州中学校长。14岁起，习地趟拳。1919年起，先后从于振声、马金镖、周秀峰、杨少侯、李雅轩、杜心五、田作霖分学查拳、弹腿、太极拳、形意拳、自然门技法、八卦掌及通臂拳等。1931年在南京结识太极名家郝月如，专心从学，潜心研究，得郝氏真传。他以杨式太极拳松筋骨，以郝氏太极拳实内劲，运用自然门及其他拳术的妙着，构成自己的练功和技击体系。徐震在常州创正德国技社，任社长达17年。1950年任上海市武术界联谊会执委兼编审委员。五六十年代，在历次全国性武术比赛中任裁判和副总裁判长。他认为，“非博闻广见，通晓各派，则不足以倡导”。几十年来，徐震广学博览，倡导、推广武术不遗余力，将武术运动与人体生命科学相结合，将练功方法、劲力、技巧引进现代体育项目，为增强人民体质服务。“文化大革命”中，含冤去世。曾是甘肃省及兰州市武术协会副主席、省民革委员。徐震一生钻研武术理论，著作颇丰，主要有《国技论略》、《太极拳考信录》、《太极拳谱理董辨伪合编》、《武郝系太极拳述论》、《太极拳新论》、《王宗岳太极拳论阐明的技击纲领》、《形意习录》、《形意拳新论》、《八卦拳述论》、《少林史实考》及《苌氏武技书》校订并序等，流传海内外。部分文稿，如《少林宗法图说考证》、《弹腿新注》、《易筋经疏证》、《太极拳谱考证》等未及出版，毁于“文化大革命”中。　　(昌　沧)

常振芳　(1898～1979)　武术家。回族。山东省冠县人。自幼习武，从年逾古稀的张其维精习查拳等。查拳约成于清代中期，初盛于山东，后逐渐传遍中州大地、大江南北。该拳特点是：动作紧凑，拳路清晰；节奏鲜明，动迅静定；眼疾手快，势整力顺；攻守进退，协调舒展。常振芳随师苦练数载，艺臻于成，尤以韧柔兼优、架式工整、身法灵活与神形兼备见长。1927年至河南通许清真寺，教授查拳。1930年考入南京中央国术馆深造，技艺更趋全面，又精形意拳、八卦掌、太极拳以及刀、枪、棍、摔跤等术。因武功出众，1931年被冯玉祥部队聘为武术教官。同时，还在山东、江苏、江西、天津

等地授拳。1936年8月,随部队北上房山、琉璃河一带抗击日寇,后因战伤离开部队。1941年起专心传授武术,先后于河南通许、开封和北京授拳,弟子众多,名徒先后有张文广、张文明、马培根及张广德、翟金生等。曾参与编写全国体育学院《武术》教材以及国家体委主持的武术甲、乙组等规定套路、武术规则及裁判法的创编工作。著有《四路查拳》,并整理《1—3路查拳》。 (昌 沧)

吴斌楼 (1898~1977) 武术家。北京地区戳脚、翻子拳主要传人。河北省蠡县人。自幼习武,师从魏赞魁。精戳脚、翻子拳械等,尤擅长、软器械,如九节鞭、流星锤、虎尾鞭(杆子鞭)。每逢京城武术汇演,他总以演练九节鞭压轴,故有"花鞭吴斌楼"之称。斌楼不仅武艺精湛,且武德高尚,无门户之见,广结武友,切磋技艺,常倾技相助。曾遍游晋、冀、豫、津等地,后定居北京。创办"艺林国术社",享誉京师。与鲁迅、冯玉祥等情谊甚笃。1939年赴日本比武,曾以三招挫败日本著名武士嘉廷真雄。1945年,以47岁之龄被选为北平国术界"十老国术家"之一。1962年被选为北京市武术协会委员,积极参加市武术改革工作,创编了《综合枪术》,并在市业余武校义务教学。曾应聘在北京清河毛纺厂、北京艺校、中国青年艺术剧院等单位传授武术。弟子众多,名徒有门惠丰、刘学勃等。吴斌楼还致力于武术研究,著有《岳氏散手十八势》、《艺术名言》、《燕青翻子》等。先后整理出武术拳械、技击术等10余种资料文献,译古拳谱数十种。

(昌 沧)

马英图 (1898~1956) 武术家。字健勋,回族。河北省沧县(今属孟村县)人。自幼体健有力,初从其父马捷元、兄马凤图习武,6岁起从张拱辰习六合大枪、八极拳内法"八大招"和"六大开"等。经多年习练,苦心钻研,艺臻化境。精八极拳,兼长劈挂拳、翻子拳、戳脚拳及刀、剑、棍法等。因臂力不凡,胆壮气沛,摔跤、举重、劈刺、骑射等莫不为当时武林所推崇。宣统二年(1910),在天津中华武士会成立庆典上,表演八极拳、拦门橛,受到武林前辈赞誉。中华民国初年,就读于奉天警官学校,分别从"奉天三老"中的郝鸣九、胡奉三二老及山东螳螂拳名家程东阁习翻子、戳脚及螳螂等拳艺,并在数所中小学校兼授八极、劈挂等拳。1920年,在河南加入冯玉祥部队,因功擢升为上校参谋、劈刺总教官等。1923年受冯部前敌总司令张之江之命,率主要由沧县武术健儿组成的敢死队,持大刀、短枪为全军开路,一举攻克天津,受到冯玉祥的通令嘉奖。1927年随张之江到南京,参与筹创南京中央国术馆,初任该馆"少林门"第一、二两科科长,继而负责筹备全国第一届国术国考。在为制定国术国考规则而举行的内部徒手、长短兵对抗赛中,连克名手,被誉为该馆实力派代表人物。英图最重实用技艺,擅长短拳法,刚柔劲遒兼而用之,故战多取胜。其间,曾到河北、河南等地召集选手,为该馆物色人才。在第一届国考闭幕式上,与河南刘丕显等为出席大会的国府要员表演了扎枪、劈刺等,受到赞誉。此后主要为教授班授八极拳、劈挂拳以及苗刀、风魔棍、大枪等。30年代末,任宋哲元等部武术教官。1949年随傅作义部队起义。后因病退伍,在甘肃泾川县务农。授徒甚严,门徒众多,名徒有曹砚海、马承智、何福生、牛僧华、韩俊元等。

(马贤达)

窦来庚 (1899~1942) 武术家。字峰山。山东省临朐县人。青年时就读于济南第一中学,因喜好武术、摔跤,未毕业即于1918年考入马良创办的山东武术传习所,成为该所高才生。毕业后,于1928年参加南京第一届国术国考,名列15名最优等之一。后在国民政府保健司任职,并先后在济南高级中学、江苏镇江师范学校、齐鲁大学任国术教员。1932年任山东省国术馆副馆长,其间组织成立"志诚国术社"。1937年日寇入侵,山东省国术馆改为警卫武士队,来庚任队长,参加抗日。1938

年，武士队改为国民军义勇队，后又改编为省保安17旅，他任旅长。其后，率军在蒙阴山区临朐一带坚持抗战。1942年8月在临朐乌家庄与日军激战突围中，身负重伤，弹尽援绝，宁死不屈，遂杀身殉国。1988年被追认为抗日革命烈士。（谢 梅）

袁敬泉 （1899～ ） 三皇炮捶主要传人之一。字文海。河北省涿州市人。自幼体弱多病，后经李秀山传授太极拳，病体逐渐好转，由此对武术产生兴趣，即从陈友清学三皇炮捶及其器械。因擅长枪，有“袁大枪”之称。1942年又从王芗斋习大成拳站桩，深得其精髓。经多年习练，熔太极拳、大成拳、三皇炮捶拳于一炉，刚柔相济，柔中带刚，气血脏腑流畅，阴阳功能平衡。他将传统医学养生之道渗透于拳理之中，加深内功修养，年近百岁，仍然精神充沛，矍铄健壮。多次被评为北京市及全国“健康老人”。敬泉提倡以武会友，取彼之长，补己不足，共同提高，尤重武德，以德兴武。1979年，时年80岁，在全国武术观摩交流大会上获一等奖。同年，在第四届全运会上获特邀表演奖。1989年，在中外友谊武术表演赛大会上获第一名，中央电视台进行了现场录像和报道。《中华武术》等杂志曾发表其演练的大枪套路与事迹。1982年参加第一次全国武术工作会议。1981～1989年，根据多年实践体验和调查研究，编写、整理出三皇炮捶及器械、套路、拳理。1992年编辑成《三皇炮捶全集》。袁敬泉长期坚持义务授徒，热心辅导，又重武德，无门户之见，受到武术界推崇。1983年被评为全国优秀武术辅导员。他多才多艺，并擅书法。应邀参加过电影《马可·波罗》和《风》等拍摄工作。历任北京市武协委员、顾问，三皇炮捶研究会会长、名誉会长和顾问，北京工业大学、联合大学自动化工程学院、北方交通大学等校武协顾问。（罗卫民）

金一明 （？～1966） 武术家。江苏省扬州市人。幼好武术，师从唐殿卿、涤尘禅师等；常读诗书，擅文学辞章。对少林拳、形意拳、八卦掌等颇有研究，尤精少林拳、孙式太极拳等。曾任南京中央国术馆编审处编审员、副处长，编写从武术基本功到少林七十二艺等大量武术丛书，阐发并释其精义，保存了大量武术资料。1949年中华人民共和国成立后，定居南京。虽年事已高，仍积极从事武术教学和著述。著有《六把总拿》、《擒拿浅释》、《孙氏太极拳与擒拿》、《中国技击精粹》、《武当秘诀》、《武当拳术精义》、《六合枪》、《三十二势长拳》、《石头拳》；合著有《龙型剑》、《单戒刀》、《风波棍》。（昌 沧）

吴桐 （1899～1962） 阴把枪主要传人。字子琴。回族。内蒙古托克托人。出身武术世家，在前辈的熏陶下，自幼喜武习文，少时从祖父吴英和三祖父吴耀等习弹腿、太祖拳、查拳、靠身捶及八卦掌、杨家枪，精祖辈拳艺八卦掌与大竿子；后从云连生精习阴把枪及倒把剑。阴把枪因前手反把握枪而得名，是流传内蒙古西部地区的一种稀有枪术。它以灵活多变的长枪短用和枪棍互变为特征，以螺旋式的缠绕为主要运动形式；以朝顶枪为特殊枪法，进可及全身，防可避上下、高低、内外，前后长短都能灵活缠绕粘随，实用性特强。吴桐对阴把枪、倒把剑领悟较深，除将倒把剑融于太极剑外，还用太极拳原理解析阴把枪的理论，用太极拳推手的听劲探索阴把枪的技艺，总结出一种实用的缠枪基本功夫；又把阴把枪与家传的杨家四十枪相揉合，创编了阴把枪套路（因世传的阴把枪没有固定套路），充实了该枪的刺枪理论，从而为发展阴把枪作出了贡献。1924～1927年，吴桐就读于北京体育专科学校，其间从吴鉴泉学吴式太极拳。毕业后，在归绥中学任教。1928年参加南京第一届国术国考，获优等奖。1929～1937年，任绥远省国术馆副馆长，主持馆务，后因日寇入侵而停馆。停馆期间，被聘为回教青年学校校长。1947年省国术馆恢复后，仍任副馆长。抗日战争时期，曾受傅作义将军指令，在敌后（归绥市）开展抗日地下工作，对

黄河以北的"五原战役"作出了贡献。1949年以绥远省回教协会理事长名义参加了绥远省"九九"和平起义。1953年，在全国民族形式体育表演及竞赛大会和全国武术比赛中多次获奖，并多次参加全国性武术比赛评判工作。他是内蒙古自治区第一、第二届政协委员，民族事务委员会委员。著有《靠身捶》。一生授徒甚众。弟子吴秉孝、吴敬贤根据他生前夙愿，编著成《阴把枪》一书出版，并纳入《中华武术文库》。（昌　沧）

陈盛甫　（1902～1996）　武术家。国家级荣誉武术裁判。山东省武城县人。出身武术世家，13岁始随祖父习武，学八段锦；后从鞠朝栋学练基本功数年，包括太极拳、形意拳、八卦掌等拳械套路以及扬眉剑、四门刀与技击术等。又曾在曲阜师范从杨明斋学孙膑拳。1926年毕业于上海东亚体专，其间随王怀琪学易筋经、五禽戏等；随赵保成学少林门拳械；后从张含之精习鞭杆，成为"山西鞭杆传人"。1926年起执教，在青岛铁中等依"正、诚、爱、知、启、耐、严、实、公、活"十字要诀，培养了大批运动员。1937年以后积极投身抗日战争，曾任山东省府视察员，莒县、恩县县长等职。多次冒险犯难，坚决与敌伪斗争。1942年被日寇俘获，后率众难友脱险，继续抗日。1948年起为济南女师、太原国民师范教师，旋调太原市人民体育场任场长兼中华体育总会山西省分会副主席。1950年创办武术研究会，培养武术人才。1951年创办山西大学体育科（系），历任副教授、科（系）主任、教授，培养出大批体育和武术人才，其中有武术博士、硕士研究生及省、市、县体委主任。盛甫著述颇丰，编写、出版了《鞭杆》、《十六手对打》、《中老年健身操》、《扬眉剑》、《技击制敌三十二掌》、《五手拳》、《陈盛甫养生功》等书以及《我的健康要诀》、《萧瑟秋风话当年》等专文。多次担任全国武术竞赛裁判长和总裁判。1986年、1989年两次被评为"全国优秀裁判员"。曾3次参加全国武术表演赛，均获一等奖。历任中华全国体育总会委员暨山西省分会副主席，中国武术协会委员，中国武术学会委员，山西省政协委员、体委委员、武协主席、形意拳协会顾问等。1985年被评为"全国健康老人"。1988年获中国国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"。1992年被国家教委评为全国普通高校"优秀老体育教师"，同年任中国武协荣誉委员。1993年被太原市评为"十佳健康老人"。1995年在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中被评为"十大武术教授"之一。

（周全彪）

万籁声　（1902～1992）　武术教育家，技击家。字常青。湖北省武昌县人。自幼喜爱武术，中学期间，从同学中擅武者习之。1920年考入国立北平农业大学，毕业后留校任教。先后从赵鑫洲、杜心五、刘百川、杨畏之、邓芷灵、王显斋、王荣标等学习武术内外功、道功与药功。因其刻苦好学，悟性亦高，为诸师垂爱，深得拳功之真谛，成为自然门拳法一代宗师，并为六合门、罗汉门、张三丰太极拳等主要传人。1928年在南京参加第一届国术国考，在数百人中成绩列为第三等（中等）。同年偕顾汝章到广州创办两广国术馆，任馆长。1931年到长沙创办湖南国术训练所，任所长。1933年应邀赴香港主持武术比赛大会。1934年，出任广西大学体育部主任。抗日战争期间，在重庆任国民党中央训练团国术总教官。1940年赴福建创办永安体育师范专科学校，任校长。1944年任福建农学院体育教授。1951年退休，专事骨伤科研习与医疗。1956年、1957年分别参加全国武术表演赛。1992年受特邀出席第一次全国武术工作会议。万籁声长期从事武术著作撰写与教学工作。早年撰写的《武术汇宗》。据说是中国近代首部武术专著。后又陆续著有《原式太极拳图解》、《国术教本》、《药功秘》、《自然拳法汇宗》、《国际武术体育教范》、《国际技击武术教范》、《国际武术体操教范》、《国际气功武术教范》、《武术言论集》、《中国伤科》、《治平之道》等。他在教学方面，贡献了毕生精

力，去世前一年，还在福州开办了"万籁声武术馆"。其门徒弟子遍及海内外，名徒有罗开明、洪正福、吴明怀等。万籁声历任中国武术学会委员，福建省政协委员，省武术协会副主席、名誉主席，福州市武术协会顾问组长，市武术馆名誉馆长，武当拳法研究会总顾问等。

（昌　沧）

李元智　（1903～1972）　武术家。字慧伯。河北省沧州市人。据《沧州武术志》载，李家世代务农，大、二兄早夭，祖母将其"化入寺中"，赐名"元智"。因家贫，自幼佐家劳作，练得壮实。10岁起，即从陈玉山习燕青门拳械；又随傅万祥习醉八仙拳；后从曹大师学棍法。15岁入直隶总督曹锟部队"苗刀营"为武术兵，习得团体操练指挥之术。后去热河（今承德）盐务局任队长。其部队遭受盐枭纵火，烧死数人。他自外归来，受疑被擒，与同队二人被缚于柱上，执行枪决。该二人死，他被一老者救下脱身出走大连，结识八步螳螂拳传人冯环义，因互慕技艺，义结金兰。后赴沪、宁等地，结识佟忠义，向佟学习六合拳法及摔跤、擒拿诸艺。1928年考入南京中央国术馆，从韩化臣、马英图、米连科与赵树德等精习八极门拳械、青萍剑等；后从朱国福、黄柏年、吴俊山习练形意拳、八卦掌与八卦太极拳等。1929年在上海举行的国术大会上，获得最优秀的成绩（有典籍载，他在第一届南京国术国考中获最优等奖，考后不确）。毕业后，因成绩优异留校任教。李元智历任国立中央国术体育专科学校讲师、副教授、副处长，国民党中央军校武术教官、主任教官等。1945年日寇投降后，随国立体专复员至天津，任训育主任。1948年去武汉，任汉口军官学校教官，后随校迁至海南岛。1950年再随校去台湾，在台湾国民党中央军校、陆军大学及台湾师范大学等处任武术教师。一生授徒众多，遍及海内外。著有《梅花四门单刀图说》、《青萍剑图解》、《十二势拳术图解》、《八极拳图解》等。

（昌　沧）

朱国祯　（1904～1950）　武术教育家。河北省新城县人。兄弟国福、国禄、国祥、国祯皆为武林高手，被称为"朱家四杰"。自幼随兄朱国福学艺，后又同拜马玉堂为师，专习形意拳。国祯技艺全面，主攻形意拳、太极拳，擅长长拳、刀、枪、剑、棍、对练及醉八仙，并习摔跤、拳击、游泳等，在各类比赛中取得过好成绩。1923年随兄等到上海四大百货公司表演武术，以授徒为生。1928年参加南京第一届国术国考，获最优等奖。1929年，朱氏四兄弟留中央国术馆工作，他任第一期教授班班长，馆长张之江曾赠他"自卫奋斗、强种救国"的书帖。1930年，随朱国福、唐豪率领的中国国术、摔跤代表团赴日本考察，并学柔道术。1932年，在湖南长沙第四陆军军事训练处技术教研室任高教班副主任及国术教官，并兼任湖南省武术馆教官。1937年定居成都，次年任国民党中央军校成都分校技术教研室教官。1944年任成都体育专科学校教师。他常应邀组织武术界名人到学校、机关或擂台赛上进行武术表演，每次表演前均向观众宣讲中华武术健身强体、保家卫国的作用。表演时，郑怀贤的飞叉、朱国祯的醉八仙、李雅轩的太极拳、国祯与怀贤的对打擒拿以及与王树田的空手夺枪、他年仅5岁小女儿朱梅玲表演的绵拳，备受欢迎。为宣传抗日，让夫人在其黑色表演服胸前用白丝线锈上"强身强种，保家卫国"8个大字。朱国祯曾应邀带小女儿到重庆参加盛大的武术义演，获得锦旗奖励。讲武德、重义气，曾在极其困难条件下抚养友人一双孤儿成人，受到社会好评。

（朱梅霞）

查瑞龙　（1904～1972）　武术家。浙江省定海县人，出生于上海。从小习拳械，15岁从一少林僧人学习少林功夫。1920年入精武体育会，先后从刘百川、张企伯、任志傲、李惠亭等习各派武术，并喜石担、石锁，练得体魄强健、武艺精湛，人称"东方大力士"。又从美国人学西洋拳击，从佟忠义学摔跤，技艺更趋全面。1922年与人组办"国育武术研究会"。

1928年起拍摄电影《关东大侠》等30余部(集)。1932年发起组织民众体育会。1935年任英义武术会会长。1940年与人创办上海业余体育研究会,任理事长,教授武艺,并创"新技击"拳术。1934~1946年,5次率杂技武术团赴泰国、菲律宾、马来西亚及南洋诸岛巡回演出。抗日战争爆发时在菲律宾演出,每场均进行抗日救国宣传,并参加侨胞组织的"抗敌后援会"。菲岛沦陷,拒绝参加"皇军慰问团"遭日军逮捕,后在华侨帮助下越狱脱险。1949年中华人民共和国建立后,被选为上海市闸北区人民代表和政协委员,仍热心于民间武术活动,并专心钻研石锁、石担,创造了许多高难惊险动作。1952年组建"闸北区工人石担、石锁队",经常为群众义务演出。

(任　体)

沙国政　(1904~1993)　武术家。高级武术教练,骨伤科专家。名书谟。山东省荣城市人。中共党员。7岁起习武,先后从师姜华亭、刘光兴、翟树珍、王者政等,精研太极、八卦、形意、通背诸门拳械;后从姜容樵继续深造。20岁始教授武术。1930年随师王者政到朝鲜仁川传播中国武术。1946年在中央国术馆芜湖分馆任教练。1948年在贵阳青年会太极班任教练。1949年后在昆明教授武术。1958年后一直在云南省武术队任教练。从事武术教学数十年,坚持因材施教、严格训练。国内外弟子、学生百余名,其中有优秀武术运动员50余人,历次大赛中荣获冠、亚军者各34人次,获第三名者21人次。其中,苏自芳、胡宝林、刘豫堂、吴云华等曾获亚洲及全国武术比赛冠军。辅导武术培训班和业余武术爱好者近万人次,为培养武术人才、推广普及武术活动作出了重要贡献。沙国政积极参与武术裁判工作,向以公正严明、评判准确、作风良好著称。1959年起,在全国武术(包括散手擂台)比赛中历任裁判员、裁判长、评审委员、仲裁委员。曾任西安、天津国际武术邀请赛仲裁委员。1985年被授予"国家级荣誉裁判"称号,1986年被评为"优秀国家级裁判员"。从事武术运动80多年,师承传统,博采众长,执着追求武学真谛,系统整理创编"沙氏太极剑"廿四式、三十六式、六十四式,以及"太极拳对练"、"形意大连环"、"形意散手炮对练"、"八卦连环掌"、"八卦狮形掌"、"八卦掌对练"、"八卦子午鸳鸯钺"、"子午鸳鸯钺对剑"、"通背七十二掌"、"通背六路总手"、"通背对练"等套路,蜚声海内外。编著还有《健身益气法》、《形意鸡形拳》、《武当八仙剑》等,其中有的被译成英、日文在国外发行。沙国政武学知识广博、见闻颇丰,被誉为武术"活字典"。曾随中国武术代表团3次出访日本进行技艺交流与讲学;两次应邀参加新加坡国际性武术盛会。在国内经常接待国外武术团队来访,培养和指导过来自美国、英国、法国、澳大利亚、新加坡、日本、香港等国家和地区的武术爱好者数十人,为把中华武术推向世界作出了贡献。他对跌打伤科、风湿疼痛、妇科血症具有丰富的临床治疗经验。晚年在治疗截瘫、粉碎性骨折、骨髓炎等疑难病症方面亦颇有建树,挽救了不少求医无望的疑难病患者。几十年来,免费送药医病,曾退回数千元医药汇款,无偿地向国家贡献祖传秘方,深受广大患者好评和赞誉。历任中国体育科学学会武术学会委员、中华全国体育总会云南分会委员、云南省武术协会副主席、云南省武术馆馆长、沙国政武术馆馆长、武当山拳法研究会顾问等。曾荣获"国家体育三级奖章"、"新中国体育运动开拓者"荣誉称号以及1988年国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"等。多次被评为先进工作者、最佳教练、优秀裁判、全国健康老人。其事迹收录于《中国武术人名辞典》、《中国民间名人录》、《当代武林英豪》等书。

(张修林)

温敬铭　(1905~1985)　武术教育家。河北省蠡县人。中共党员。其家世代务农,家境贫寒,6岁起从乡邻贾魁、贾俊峰习武;后从武林名师罗成立(罗号熙绩,人称"大枪罗熙绩")习武。曾精习绵拳、铐手翻子、大枪及剑术等,

技艺日精。时方少年，即成为蠡县一带武术名流。1933年随罗成立到南京参加第二届国术国考，获“国士”称号和长兵名次奖，被南京中央国术馆录取为一等练习员；后参加第五届全国运动会武术比赛，获短兵亚军。能长善短，拳械均臻上乘。温敬铭广学博览，又学摔跤、拳击，深感武术门派繁多，内容渊深莫测，更加谦逊、勤勉，深入对武术理论进行钻研和探讨。1936年1月，中央国术馆组织“国术南洋旅行团”到东南亚一带传艺与表演，他被选为该团成员，在香港、菲律宾、新加坡等地表演30多场，评价很高。他的醉拳令人叫绝。同年又作为中国体育代表团成员，在柏林举行的第11届奥运会上表演武术，获得巨大成功，轰动德国，每次表演结束均要谢幕10余次仍掌声不断。这是中国武术首次出国表演，扩大了它的世界影响，并为其推而广之打下了基础。温敬铭中央国术馆毕业后，留馆任教。后又在国立国术体专、中央大学等处任教。1943年任国民党政府教育部国术教材编审委员会编辑。1949年中华人民共和国成立后，先后在湖北教育学院、华中师范学院、武汉体育学院任教。经过多年武术教学实践，对原有教学、训练方法进行了改革：提出“集体教学、分组练习、个别辅导”的教学方法；在时间分配上，主张灵活运用“三、三、三”制；在训练方法上，狠抓“一、二、三、四、五”的武术基本功，从人体适应性出发，强调科学地大运动量训练，强调示范作用，并归纳为“四面示范、八方领作”；提倡“三法教学法”，即“示范动作要正确，攻防用法要清楚，传授方法要明确”。80年代初，温敬铭深感武术发展的需要，提出学院要尽快培养大批具有学位的武术研究生。遂到处奔走，陈述己见。他的建议终于在1984年得到国家高等教育部批准。早年敬铭先生著有《短兵术》一书。多次参加全国体育院系《武术》教材的编写工作。还主编《简明体音美辞典》体育部分。《铐手翻子》是在医院病床上由其了协助完成的。1959年主持制定《武术竞赛规则》，并草拟《摔跤规则》与《太极拳推手规则》。他一贯重视科学研究，重视武术挖掘整理，曾说：“中国武术动动有法，法法能用，一法数防，一防数解”。认为武术的美应是“动作精确的美，方法巧妙的美，姿势雄壮的美”。1978年，他根据武术发展提出武术对抗性项目“要研究、要试验、要开展”的建议，并身体力行，制订出《散手比赛规则》。实践证明其学术思想是正确的。身为国家级武术裁判，曾在全国性各类武术竞赛活动中多次担任总裁判和仲裁主任等职。历任中国体育科学学会理事、名誉理事，中国武术协会副主席、科研委员会主任，武汉体育学院教授、科研委员会副主任。1974年被评为学院先进集体代表，1978年被评为学院先进工作者。1982年受到湖北省科协表彰。1985年获执教荣誉奖，同年获国家体委授予的“新中国体育开拓者”荣誉称号。温敬铭一生为人刚正不阿，以“直”为立身之本，以“勤”为治学之道，以“诚”为待人之方；对工作兢兢业业，对人谦和宽厚，对己以身作则。数十年执教，桃李满园，被弟子们誉为“一代武宗”。　(刘玉华)

赵子虬　(1905～　)　峨嵋拳系主要代表之一。字正清。四川省广安县人。1911年从胡德炎习武；后从侯炳杰、肖秀望、刘先棋、马锡山、何玉龙、陈晓东等习练峨眉各门拳械，尤擅化门、洪门、岳门。1924年参加县擂台比武。1931年考入南京中央国术馆第二期教授班，学习形意、太极、八卦、查拳等拳械，参与并协助编审处唐豪等人编辑、修订武术史籍。结业后任江苏绥靖督办公署国术教官和张之江家(上海)任教师(保镖)，常向王子平、佟忠义、姜容樵、黄伯年、吉鸿昌等请教武艺。1933～1939年，在武昌中华大学、文华图书馆专科学校、湖北艺专等校任国术教员。在中华大学中文系进修5年，兼任湖北省国术队教练等，其湖北籍名徒有丁洪奎、王展如等。赵子虬一贯重视武德武风，热爱祖国。1935年来华任教的美国西洋拳师马士林当其面侮辱我国术，他严加驳斥，约定设擂决高低。经三个四合较量，身高力壮的马士林均被他打翻在地，只得俯首，

大长了中华民族的志气。1938年回川，在江安中学等改任国文教员。1943年定居重庆，仍在多所中学传授国术，并兼校医。1949年中华人民共和国成立后，在江北县三中任语文教师、校医兼业余武术队教练，多次率县队参加江津地区比赛，名列榜首。"文化大革命"中，受到无端审查，仍坚持在深夜教10余名学生练功，培育出了赵幼生、李德福、张瑞生等一批人才。1976年任县医院骨科医生。1978年退休后，任县体委武术教练，集中精力指导全县武术工作并从事武术遗产挖掘整理。1980年被选为中国武术协会委员、四川省和重庆市武术协会副主席。1982年参加全国武术工作会议。1983年任四川省武术遗产挖掘整理小组顾问。10多年来，先后撰成《四川武术史（初稿）》、《中国武术管窥录》、《四川南拳——三十六闭手》、《从明唐顺之〈峨嵋道人拳歌〉看《峨嵋拳宗风格》等80余万字武术著作，填补了四川无系统武术史料的空白，结束了"四川无南拳"之说。1984年和1986年，被国家体委评为全国武术遗产挖掘整理工作先进个人。1981年任江北县武术协会主席。1986年任县"武术之乡"建设领导小组顾问，培训武术骨干达7000人次，为江北县成为四川省第一个"武术之乡"（1987年2月）和被首批命名为"全国武术之乡"（1992年12月）作出了贡献。1986年被评为四川省"巴蜀健康老人"。1987年评为重庆市"山城健康老人"。1988年又获中国国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"和四川省"老有所为精英奖"。1981年以来，赵子虬多次参加接待新加坡、美国、日本、韩国、英国、德国、加拿大等国数百友好人士的来访和专访，并临场表演，交流技艺。曾任江北县政协第一、二、三届委员，第六、七届政协常委，第九、十届县人民代表；重庆市第八届政协委员，市十一届人民代表。现为中国武术协会荣誉委员、四川省和重庆市武术协会顾问、渝北区武术协会主席。1995年，在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中，被评为"十大武术名师"之一。

（陈尚洁）

杨松山 （1906～1985） 武术教育家，工程师。字思齐。回族。山东省济南市人。幼年师从王丹忱；后从王维翰、马蔚翰等习武。精查、华、洪、炮、地趟、形意、弹腿、太极等拳术及长短兵器、散手、摔跤、拳击等。1928年，济南发生"五三"惨案，日寇占领济南城。他年方廿二岁，见中国一青年无端遭日军士兵毒打，遂上前质问。一士兵举枪刺其心窝，他闪身用手中酒瓶猛击那鬼子头部，只听其怪叫一声，便颓然倒地，他即跳入壕沟匿去。后日军到处搜捕，他潜出城门，又摸到日军岗哨击毙一敌人。后逃离故乡，辗转到南京，考入南京中央国术馆。同年参加南京第一届国术国考，过关斩将，名列优等榜首。1929年执教中央国术馆，时年23岁，为全馆最年轻的教授。1930年被中央国术馆理事长冯玉祥将军派往日本留学。在日期间先后在东京武道馆、户山步兵学校研习柔道、剑道及军事。1931年"九一八"事变后愤而回国，被聘为黄埔军校国术总教官。军校聘请的外国顾问团中有德国拳击名家培根。培根得知松山武功非凡，执意与其比试，只三个回合便败北。后培根拜他为师，并带动顾问团其他成员精习中国武术。不久他被聘为中央国术馆教务处副处长、处长。他协调各门派、拳种取长补短，相互学习，共同提高；并积极钻研中外技击之异同，试图以科学方法整理武术遗产，使之成为现代体育项目。杨松山不拘于门户之见，曾从李景林习武当剑；从马英图习棍法及双手刀法；从朱国禄习形意拳；从马文奎习摔跤等。40年代后，常与马凤图切磋技艺及理论，学习通备拳等。他对武术源流及发展，尤其技术发展方向问题，均有独到见解。被誉为"艺惊德高，兼资文武"。30年代曾在国民军事体育学校任设计师兼总教官。1937年转为职业军人。1949年在甘肃河西随部起义。中华人民共和国成立后，任兰州市建筑公司工程师，仍致力于武术的传授与研究工作。曾任甘肃省武术协会副主席、顾问等。编有《初级拳单练与对打》、《双手刀法》等教材。晚年发表过有关中央国术馆的回忆文章。 （昌 沧）

顾留馨　（1908～1990）　武术家，研究员。又单名兴。上海市人。受父影响，自幼喜诵诗文，酷爱武术，文武双修。先从崔姓教师习南拳；后从宫荫轩、刘震南、陈微明、武汇川、徐致一、吴鉴泉、陈发科、林济群、孙禄堂等学习心意六合拳、诸式太极拳与推手、形意拳以及八卦掌、八方刀、骑枪、棍术、剑术等拳械；并向友人田毓荣、傅采轩等学跤术及拦手门拳术；还向唐豪习日本劈刺术等。博采众长，重视实用，尤精太极拳。强调武术姓"武"，崇武德，重团结，仗义疏财，宽厚待人。主张"读万卷书，行万里路，以奇其艺；精一家学，采百家长，可传乎神"。毕业于上海高级商业学校与上海文治大学国文系。从青年时起投身革命。1931年"九一八"事变后，顾留馨与唐豪发起组织上海国术界抗日救国会。1934年加入共青团；后参加中国共产党，长期在白区从事党的地下工作。在担任全国各国救国会常务干事期间，因"七君子"案被牵连，与陶行知等被捕拘押于苏州监狱，被称为"小七君子"之一。抗日战争及解放战争期间，坚持白区地下工作。1948年受组织派遣，只身去汉口，为恢复武汉地下党组织不幸被捕。经党组织及家人多方营救脱险。后经香港，又进入解放区。1949年上海解放后，为首任黄浦区区长。因操劳过度，心力交瘁，体格渐弱，因而重新练拳强身。后调上海市体委从事武术专业教学和研究工作，先后任上海市体育宫主任、市体科所副所长，为普及、推广武术及其理论建设殚精竭虑。1957年，受国家体委之托，赴越南为胡志明主席及其战友传授太极拳；后又两次执教日本，以精湛的推手技艺震惊日本太极拳界。多次应邀到中南海、北戴河、广州等地给中央领导及其亲属教拳。顾留馨为人刚正，宠辱不惊。著作有《简化太极拳》、《怎样练习简化太极拳》、《怎样练习太极拳》、《太极拳术》、《炮捶——陈式太极拳第二路》、《精简杨式太极拳》等，合著有《陈式太极拳》、《太极拳研究》等。为太极拳的理论建设与传播作出了重要贡献。被评为国家级武术裁判。在全国武术比赛中，曾多次出任正、副总裁判长。曾任《中国大百科全书·体育》编委、上海体育学院兼职教授、上海市武术协会主席、中国武术学会委员、中国武术协会委员兼技术研究会副主任等。

（昌　沧）

张登魁　（1910～1987）　武术教育家。又名剑涛、四维。回族。山东省济南市人。出身贫苦，自幼体弱多病，双亲送其就近习武。练习刻苦，悟性亦高，一年后体格健壮，武艺出众，父则为其易名称"登魁"。曾从王兆林习查拳；从法仙洲学跤术。专挑大个子和强悍对手习练基本功，常摔得身上青一块、紫一块，以求验其奥妙所在。1930年初试锋芒，在济南国术市考中成绩优异。1933年，参加山东省考及华北运动会，分获最优等奖和第二名。同年，在南京举行的第五届全国运动会上，夺得亚军。随后，在南京举行的第二届国术国考中击败众多武林高手，荣获冠军，被录取为南京中央国术馆公费学员。在王子平、高振东、孙禄堂、于振声、马金标、黄柏年、姜容樵、朱国福、马英图等指导下，先攻查拳，后研究形意拳、八卦掌、八极拳等，既追求形，又得其神；还精习西洋拳击。登魁认为，一个开明通达的武术家，不但应破除国术师的门派之见，对各门技术兼收并蓄，还应学习外国先进的技击方法。因而他精查拳，擅太极拳，形意拳、八卦掌造诣亦深。1936年起，执教于国立国术体育师范专科学校。同年，随校组织的"南洋旅行团"武术队出访新加坡、菲律宾、马来西亚、香港等国家和地区表演武术数十场。他在新加坡表演的摔跤术最受欢迎。后任教于湖南兰田师范学院、湖南大学。1949年中华人民共和国成立后，任教于华南师范大学、广州体育学院，任体院系主任。1980年晋升为教授。被国家体委授予摔跤、武术、举重三项国家级裁判。1956年起，当选为中国武术协会、摔跤协会和举重协会委员，中国摔跤协会副主席，广东省武协副主席，广州市武协主席。著有《拳击》，译著有《交手战法》（美国）。

（昌　沧）

何福生 （1910～ ） 武术家。武术高级教练，国家级裁判。回族，河南省南阳市人。1916年起随祖父习武，专攻查拳；后从王子平、于振声、马金标继续研习查拳。1928年，参加第一届全国国术国考，获优胜奖。1929年考入南京中央国术第三届教授班，随马英图学八极拳，随黄柏年、姜容樵、朱国福学形意拳。经过多年实践，将梢、中、根融会一体形成的形意拳，独具风格。随杨洪武学习摔跤，精于左右拨脚、抹脖、手鳖子带剪腿连环使用，有“马前三刀何快跤”之称。在3年学习期间，保持两年半的全能冠军。毕业后留馆任教。1933年起在国立国术体育专科学校任教。1933年、1936年两次随中央国术馆出访东南亚诸国和地区。在新加坡首场表演，与温敬铭“空手夺枪”，精妙绝伦，轰动南洋，备受赞誉。《星洲日报》载文称其为“神枪小何”。1938年调回中央国术馆任副处长兼教授培训班总教练。曾向八卦掌传人吴山学习八卦太极拳。晚年专攻内家拳的形意、八卦、太极诸拳。1949年中华人民共和国成立后，任云南省武术队教练，培训了不少全国冠亚军及教练。1960年获全国武术比赛表演一等奖。多次担任全国武术比赛正、副裁判长，总裁判，总评议长。60～80年代四次出访日本，为日本各界表演精绝的中国武术，轰动全日本；与日本武术武士道人士交流经验，并应邀教学传授技艺，受到各界高度评价和称赞。何福生为人谦和，教学严谨，以身作则，实干过人，技术毫不保守，反对门派地域之见，取长补短，团结友爱，受到武术各门派的尊敬。1988年退休后，云游各地传授技艺，以振兴中华武术为己任，所到之处受到武术界和武术爱好者的尊敬与爱戴。因为在旧中国受到“东亚病夫”的屈辱，抱定终生要为“强大国家，人民健康”事业作出贡献，虽年近九旬，还到处传艺。他的健康奥秘是“闻鸡起舞，持之以恒”，生活有规律。其书法艺术亦颇见功力，字苍劲，受到书法家好评。曾被邀请拍摄两部武打影片：《八百罗汉》主演戒律僧；《天国恩仇》主演祖师爷。表演刻画逼真，受到导演称赞。1983年、1984年获国家体委颁发的“体育运动工作者”奖。1985年获“全国武术挖整工作先进个人”奖。1986年、1988年获国家级武术优秀裁判称号。1988年在中国国际武术节上获组委会颁发的“武术贡献奖”。曾获国家体委授予的“新中国体育开拓者”荣誉称号。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术教练”之一。1995年被评为“第四届全国健康老人”。历任中国武术协会委员、中国武术学会委员、云南省武术协会主席和武术馆副馆长。现任中国武术协会荣誉委员等。

（罗卫民）

郝鸿昌 （1910/1911或1913～ ） 武术教授，八极拳名师。河北省献县人。自幼秉承家学，随父郝继春习练八极门拳械以及劈挂拳、二郎拳、查拳等；后从张宪、朱国福学通臂，并精习劈挂、八极等拳技及摔跤术。1929年，考入南京中央国术馆深造，对太极拳、形意拳、八卦掌以及武术散打、摔跤与拳击等均颇有造诣。由于成绩优异，1932年毕业后，留馆任教，后升任教授。1933年参加第二届南京国术国考，获无级别散打第一名。1946年任中央国术馆教务处长，直至1948年该馆停办。曾以一条板凳打遍昆明一条街无敌手。1948年定居上海后，业余授徒。1981年4月，在上海市体委举行的传统武术表演赛中获第一名。同年退休。1982年12月参加全国第一次武术工作会议。1983年获“全国千名优秀武术辅导员”称号。历任上海市总工会武术队总教练、顾问，市精武体育会理事、散打教练，同济大学武协顾问、散打教练，多次任全市性武术比赛总裁判长等。 （昌 沧）

周永福 （1913～ ） 高级武术教练。又名金山。山东省潍坊市人。1929年在青岛国术馆师从田秉义、秘道生、田鸿业、祝正森等学少林、形意、太极、八卦等拳械。1932年转摔跤班、师范班，从师常俪斋、李傅忠、张孝才。毕业

后留馆任第132练习所所长兼教员。1935年起先后在威海两所小学任国术教员。1936年在潍坊市设场授徒。抗日战争期间,执教青岛太极拳社,历任山东省教导团和第39集团军幼年兵连武术教官。后任青岛警察局警训班教官。1949年中华人民共和国成立后,参加1953年全国民族形式体育竞赛及表演大会获武术一等奖。曾参加国家体委主持的《甲组规定套路》创编工作。1958年任山东省武术队教练,与赵瑞章一起培养出徐学义、朱怀禄、王常凯、于海、于承惠、马德友、王启增、徐学礼、徐桂林、赵洪德、范桂娥、刘金芳等一批全国武术冠军与优秀武术人才。周永福毕生从事武术传授与研究工作,造诣颇深。擅长穗双剑、九节鞭,出神入化,素有"山东第一鞭"之称。还创立"鸳鸯门",有双手刀、双手剑、双手棍等。创编的"行云八卦剑"能单练、对练,还能空手单练和对练。1989年退休后,仍义务传授武术,培养出一批人才,其中有的在全国武术比赛中获得金牌,有的考上体育院校。外国弟子亦众,有美国人、日本人、加拿大人、意大利人、波兰人,他们回国后仍练教不辍。周永福除在技术上言传身教外,还在《中华武术》等杂志发表了多篇专文。合著有《梅花螳螂拳》、《中国形意拳》等,受到国内外武术界重视。1984年任第一届全国武术太极拳比赛大会裁判长,并获"振兴山东体育荣誉"奖章。1985年获国家体委授予的"新中国体育开拓者"荣誉称号。1988年获中国国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"。1995年,在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中,被评为"十大武术教练"之一。历任山东省武术协会委员、荣誉委员。 (周金彪)

孙剑云 (1914~) 女武术家。名贵男,字书庭。河北省望都县人。老武术家孙福全(禄堂)之女。孙式太极拳第二代传人。9岁起随父习太极、八卦、形意等拳,秉承家学,重视文武兼修。曾随高道天习书法,又随吴心谷习诗文。1934年入张恨水创办的北平北华美术学校习绘画,专攻山水、仕女,尤精工笔画。1931年随父赴江苏省国术馆任教。抗日战争期间在重庆中国银行等处任职,长兄病逝后,以一未婚女子之身奉养寡嫂及4个孤侄。1955~1963年,在北京西城区美术工厂任画师。1957年被聘为全国武术表演赛国家名誉裁判。1959年任第一届全运会武术比赛裁判长。孙剑云一生潜心研习家传太极拳学,深悟先辈所说"学练太极拳要逐步由一层到达三层意境":初练时为第一层,"如身在水中,两足踏地,动作如有水之阻力";第二层,"如身在水中,两足浮起,如泅者浮游水中,能自如运动";第三层,"身体轻灵,两足如在水面上行走,临渊履冰,神气内敛,不敢有丝毫散乱,此则拳成矣"。1983年,为继承、发扬其父的武学体系与武学思想,恢复其父创建的蒲阳拳社活动,并将该组织更名为蒲阳同学会。同年,创立孙式太极拳研究会,被选为会长,出任北京市武术协会副主席。1984年任北京市西城区政协委员。1994年、1995年任第一、二届国际太极拳修炼大会太极拳导师。1995年在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中,被评为"十大武术名师"之一。多次被评为北京市及全国"健康老人"。孙剑云一生秉承父志,以"习武之人最重武德"为座右铭,不以"正宗"、"嫡传"自居,不以授武为谋利手段,安贫乐道。著述有《孙式太极拳》、《孙式太极拳简化套路》、《孙式太极剑》、《八卦掌的变掌》、《八卦剑的变剑》等书,并有《孙式太极拳》录像带问世。其弟子遍及海内外。在国内20多个省(市)、自治区及美国、日本、加拿大、英国、瑞典、新加坡、香港、澳门、台湾等国家和地区均有孙式太极拳研究会。曾多次赴日本、香港等国家和地区教学及表演。 (周荔裳)

李天骥 (1915~1996) 武术家。河北省安新县人。自幼随父李玉琳习武,并受到孙禄堂、张兆东、李景林诸前辈指导。1931年以全优成绩毕业于山东省国术馆。精少林拳、形意拳、太极拳、八卦掌、武当剑以及散打、摔跤、拳

击、短兵、推手等武技。1932年任山东省国术馆教师。1936年任山东省陵县国术馆馆长，曾获山东省国术比赛甲等奖、县国术馆长培训考核第一名。抗日战争爆发后，参加国术馆武士队，对日作战。1938～1949年，在哈尔滨、沈阳等地协助其父创办太极拳研究社，为在东北地区开展太极拳活动做了开拓性工作。1949年中华人民共和国成立后，受聘哈尔滨工业大学，任武术讲师，兼哈尔滨市武术联合会主任、市武术队教练、东北区武术队教练。1953年在天津举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会上任裁判。1954年调中央体育学院竞技指导科，任武术班总教练，培训了新中国第一批优秀武术运动员，其中很多人后来成为国内武术事业的骨干。1955年调国家体委武术研究室，从事武术研究和整理工作。在贺龙主任的关怀下，经集体讨论，执笔编写了新中国第一部武术教材——《简化太极拳》。嗣后陆续整编、出版了《六路弹腿》、《八段锦》、《八十八式太极拳》、《太极剑》、《太极推手》，为国内开展武术运动发挥了积极作用。1957年任国家体委运动司武术处干部、处级调研员。1964年当选为中国武术协会副秘书长。在长期武术行政工作岗位上，尽职尽责，廉洁奉公，深入实践，勇于探索，为发展武术事业、完善竞赛制度、提高武术水平，做了大量组织、调研和后勤服务工作。曾参与历届全国武术比赛大会的筹办，多次担任总裁判长、竞委会副主任等。参加《武术竞赛规则》的编订和甲、乙组及初级武术规定套路、全国体育院系《武术》教材、《四十八式太极拳》、《六十六式太极拳》以及陈、杨、吴、孙四式和四十二式太极拳竞赛套路的编写和审定工作。1979年获国家级武术裁判称号。1980年当选为中国体育科学学会理事。1985年获国家体委授予的“新中国体育开拓者”荣誉称号。1988年获中国国际武术节组委会颁发的“武术贡献奖”。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术名师”之一。李天骥毕生献身武术事业，武功基础扎实，技术全面，风格鲜明，常以“艺在精，不在广”律己警人。1951年在天津市抗美援朝捐献义演中表演了纯阳剑，1954年在中南海怀仁堂为国家领导人表演了武当对剑，都表现出走、变、快、灵的高超技艺水平。他的太极拳造诣尤为武术界赞赏，尊重传统，大胆创新，形成了端庄、圆活、舒展、流畅的技术风格，在海内外有广泛影响。1959年在周总理提示下，受国家体委派遣，向日本著名政治家松村谦三、古井喜实传授太极拳。以后3次以专家身份赴日讲学传艺，推动了太极拳在日本的开展，被日本太极拳界誉为“日本太极拳之父”。为探讨武术奥秘，挖掘武术遗产，李天骥先后四访少林寺，两上武当山，广泛走访、求教于老武术家与民间拳师。曾与唐豪、徐震、吴图南等切磋研讨武术诸艺及其源流。其专著有《形意拳术》、《武当绝技》、《武当剑术》、《中华武术瑰宝》、《太极拳真髓》等，约300万字。 （李德印）

张文广 （1915～ ） 武术家，国家级荣誉武术裁判。回族。河南省通许县人。中共党员。北京体育大学武术系名誉主任、教授。1928年起先后拜张凤岭、常振芳为师学习查拳。1933年考入南京中央国术馆，学习查拳、少林拳、太极拳、形意拳、八卦掌等拳械以及摔跤、拳击、散手、短兵等对抗性武技。1934年在全国摔跤公开赛中获轻量级冠军。1935年选入中国武术团赴东南亚国家和地区表演武术。1936年随中国体育代表团赴德国柏林，在第11届奥林匹克运动会上作武术表演，其精湛技艺轰动柏林。1936年起，先后在上海体专、国立体专、国立国术体育师范专科学校、天津河北师范学院体育系、北京体育学院任武术教员、讲师、副教授、教授。他是武术、摔跤、举重等项目的国家级裁判。数十年来，培养了大批武术人才，其中有的已成为教授、副教授、高级教练、国家级教练或高级领导干部。张文广负责编写国家规定武术套路和武术规则，全国体育院、系《武术》通用教材，担任《中国大百科全书·体育》武术分支学科主编，《中国奥林匹

克运动丛书》、《中国查拳》等主编及《太极拳竞赛套路》创编组组长。编著有《中国式摔跤》、《青年拳》、《弹腿》、《查拳综合套路》、《散手拳法》、《女子防身术》、《广播太极拳》、《中国查拳典型器械套路》等10余种。在全国及国际武术比赛中，曾多次担任总裁判、仲裁主任及武术技术指导部部长。1960年作为中国体育代表团武术队教练，随周恩来总理访问缅甸。1980年率中国武术代表团访问日本。1985年先后任武术裁判团团长和北京体育学院武术教学组组长，赴日讲学。1985年撰写了《国外武术教学探讨》等专文。1992年赴香港，在中文大学体育教练员和教师研讨会上作题为《武术发展方向》的学术报告。1993年赴日本参加东方健身术研讨会，在会上作题为《老年人健身法》的学术报告。其著作《散手拳法》、《查拳历史初探》等曾获优秀图书一等奖，《广播太极拳》获华北地区10省市二等奖。还曾获首都民族团结奖、北京体育工作30年奖、国家体委授予的"新中国体育开拓者"荣誉称号以及中国国际武术节组委会授予的"武术贡献奖"。1995年在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中被评为"十大武术名教授"之一。1992年荣获国务院颁发的在体育事业中有突出贡献荣誉证书，并享受政府特殊津贴。现任北京市政协委员、中华全国体育总会委员、中国武术协会及北京市武术协会副主席、中国体育科学学会训练委员会委员、中国武术学会副主任。 （周金彪）

康绍远 （1915～ ） 武术家，国家级荣誉武术裁判。天津市人。自幼习武，初从师郑炳龙、李宗顺习查拳、太祖拳；后入天津市第一国术社，从张春生专修形意、八卦、太极等拳械。1930年考入南京中央国术馆，广学武技和武术理论。技术全面，尤擅拳击、摔跤、短兵、举重。1933年毕业，任国立国术体育专科学校武术教师。1936年随南洋旅行团（武术队）出访菲律宾、新加坡、马来西亚、香港等国家和地区。1937年出国任菲律宾中华基督教青年会武术教师。1946年回国后，任天津国立国术体育师范专科学校讲师。1952年任东北师范大学体育学院副教授、教授。1953年在全国民族形式体育表演及竞赛大会上任东北区代表队武术教练。曾多次担任全国武术比赛裁判，并在吉林省以及长春市武术比赛中任总裁判长。1986年，在天津举行的第二届国际武术邀请赛中任仲裁委员。1985年获国家体委授予的"新中国体育开拓者"荣誉称号。1988年获中国国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"。1989年任吉林省大中专体育教科书审编委员会副主审及吉林省高等学校教师职务评审委员会体育学科评议组成员。1989年被选为吉林省体育总会名誉委员。1989年获吉林省人民政府授予的"归国华侨、侨眷优秀知识分子奖"。1991年获长春市体委、长春市武术协会授予的"武术事业贡献奖"。1992年被国家教育委员会评为"全国普通高等学校优秀老体育教师"，并被选为中国武术协会荣誉委员。1995年在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中，被评为"百杰"之一。曾任吉林省及长春市武术协会主席，参加编写全国高等师范院校体育专业《武术》、《举重》等教材及主编《吉林省中学体育》武术部分。主要论文有《技击不属于武术范畴》、《简论武术与中国哲学》、《武术与技击区别》、《技击与武术辩》、《和尚、道士不是武术创始者》、《古代兵器带来的启示》、《技击初探》、《武术教学浅谈》、《武术训练中的基本功和基本动作》等。康绍远长期从事武术学科的教学和科学研究工作，是武术硕士研究生导师。先后培养出大批武术人才，其中有的已成为教授、副教授、高级教练或高级领导干部。 （罗卫民）

肖应鹏 （1915～ ） 武术副教授。字韦飞。湖北省武汉市人。17岁始习武，曾在当地国术馆习练拳套；嗣后入重庆武英国术专科学校深造。先后向张正忠习太极玄门剑、拔步单刀与形意拳；从丁世容习吴式太极拳、形意拳与八卦掌；从胡建秋练硬气功、醉拳、子午

拳、猴拳等。刻苦自励,技艺精进。1948年任重庆警察学校国术教官。1949年中华人民共和国成立后,参加中国人民解放军,任汽车驾驶员,并利用业余时间继续苦练武艺。为求得猴拳之真谛,家养猕猴,以悟其性、仿其形、取其灵,深得其奥妙。在此基础上创编了“新猴拳”、“猴棍”等套路。1953年在全国民族形式体育表演及竞赛大会上,以猴拳获优秀奖;并到北京中南海向中央领导汇报表演,获得好评,旋被首批选入国家武术集训队。多次参加全国武术比赛和猴拳等演练,获优秀奖、一等奖,被誉为新中国第一代“猴王”。1958年在中央体育学院(北京体育大学前身)武术班学习。同年调四川成都体育学院任教。30多年来,辛勤耕耘,培养了大批武术人才,弟子中有郭洪海、熊长贵等。在教学与训练之余,还发表了较高水平的武术专文,曾参与《奇功显影》、《中国武术观》等专题片的摄制工作。1985年获国家体委授予的“新中国体育开拓者”荣誉称号。现为四川省及成都市武术协会委员。

（昌　沧）

黄中　(1915~1996)　中国武术协会第四任主席。辽宁省岫岩县人。青少年时期即喜爱足球、游泳等项运动。30年代,曾参加华北及全国运动会游泳比赛等,1936年作为辅友足球队成员访问日本。1937年毕业于北平辅仁大学教育系。1938年参加革命,长期从事教育工作。1949年中华人民共和国成立以后,历任青年团中央军体部长、中华全国体育总会副主席、国家体委副秘书长、副主任、顾问,分管过群体、运动训练、竞赛、外事、科研、教育等工作,主持筹备了第一、二、三、四届全国运动会等重大比赛活动。多次率中国体育代表团参加重大国际体育比赛和国际体育会议。1962年任新兴力量运动会亚洲副主席。1986年荣获国际奥林匹克运动委员会授予的奥林匹克银质勋章。参与编撰《当代中国体育》(副主编)、《中国大百科全书·体育》(编委)等书。还历任中共中央纪律检查委员会委员、中国奥林匹克运动委员会副主席、中国体育科学学会理事长及中国足球协会主席。1980年当选为中国武术协会主席。时值粉碎“四人帮”反党集团以后,乘中共十一届三中全会的东风,为武术界拨乱反正,弘扬传统武术,武术走向世界,全面进行武术遗产的挖掘、整理,重振武风作出了积极贡献。黄中一生献身体育事业,是新中国体育事业的创建者之一,因而获“新中国体育开拓者”荣誉称号。1978年当选为第五届全国政协委员。

（谢　梅）

刘玉华　(1916~　　)　女武术家、国家级荣誉武术裁判。河南省开封市人。7岁始习武,在开封大同武术社师从有“何大刀”之称的何福同与被称为“孟大枪”的孟广泰。因师严徒勤,打下了坚实的武术基础。小学毕业后,考入河南省立第一女子中学。后相继考入河南省国术馆训练班和南京中央国术馆,受诸名师指拨,在武术技艺和理论上开了眼界,为一生从事武术事业奠定了基础。毕业后,在河南省国术馆和国民体育师资训练班任教;后受聘于国立国术体育专科学校任教。1929年参加河南省武术比赛,获优秀奖。继之参加第16~18届华北运动会以及第5~6届全国运动会,均名列前茅;参加河南省第二届国术省考,获“武士”称号。1933年在南京参加第二届国术国考,获“国士”称号。1936年被选为中国体育代表团成员,参加在柏林举行的第11届奥运会的武术表演,获得巨大成功,轰动德国,每次表演结束都要谢幕10余次仍掌声不断。这是中国武术首次有组织地在国际竞技舞台亮相,为其在世界上扩大了影响,并走向世界打下了基础。1949中华人民共和国成立后,先后在湖北教育学院、华中师范学院、武汉体育学院任讲师、副教授和教授。1953年,代表湖北省参加在天津举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会,进行武术表演赛。随后又参加了1956年12单位武术邀请赛和1957年全国武术评奖观摩大会,均获一等奖。1958年在全国武术比赛中获二等奖。1977~1979年,已年逾六旬,仍连续3年被特邀在全国性武术比赛大会上

进行观摩表演，驰骋武坛整整50个春秋。她是国家级武术裁判，多次任全国性武术比赛裁判组长、副总裁判长、总评议长和仲裁委员、主任等。1986年应邀在全日本第三届武术太极拳比赛大会上任总裁判长。1995年再次应邀赴日本担任日中太极拳交流竞技大会监察（仲裁）委员。通过多年来的武术教学与训练，培养了大批武术专业人才以及硕士研究生和外国留学生。刘玉华教学严谨认真，受到学生们的爱戴。曾参加国家体委组织编写的体育院、系通用《武术》教材和武汉体育学院《武术》教材的编写工作。著有《飞凤双剑》、《对劈刀》、《连环拳》、《少林拳》等。她是湖北省第三届人民代表，省第四、第五届政协委员，省武术协会副秘书长，省老年人体育协会副主席，中国武术学会委员。为武术事业奋斗了一生，因而获得"新中国体育开拓者"荣誉称号。1985年获"执教35年"荣誉奖。1988年获中国国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"。1995年在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中，被评为"十大武术名教授"之一。

（昌　沧）

毛伯浩　（1917～1995）　新中国武术运动开拓者。山东省即墨县人。1928年习马良提倡的"新武术"。1931年入即墨县国术馆。1933年、1934年在馆内分获"拳脚"比赛冠军。1936年获县国术比赛银盾奖。1937年参加八路军，次年加入中国共产党，任中共昕州县委组织干事、阳曲工委宣传部长。1940年任崞县武装部长、公安局长。1941～1945年任山西《抗战日报》记者，晋绥日报社造纸厂厂长。1949年任晋南日报社经理。中华人民共和国成立后，1950年起历任重庆新华日报社秘书长，中华体育总会重庆分会委员，西南区武术选拔赛总裁判和中央体委武术队主任。1954年起历任国家体委武术科长、处长，中国武术协会秘书、秘书长、副主席。1959年组织专家创编了长拳、太极拳、南拳以及刀术、枪术、棍术、剑术等拳械7项套路竞赛规则，开创了在同类武术套路中进行同一标准的套路竞赛活动，参与编写了甲组、乙组、初级规定套路以及长拳、刀术、剑术、枪术、棍术等教材。主持编写了《简化太极拳》等通俗教材。1960年在郑州全国武术比赛中推行了长拳、刀术、枪术、棍术、剑术等5项规定套路。曾创编大型集体剑，体现出武术表演的气势和风格；首倡在武术表演中配以民族音乐，以增加其观赏性和艺术性。1961年任全国体育院校武术教材编写组组长。多次任中国武术代表团团长和领队，率队出国访问。多次任全国武术比赛总裁判、武术竞赛委员会主任。曾获山东省体育荣誉奖、国家体委授予的"新中国体育开拓者"荣誉奖、1988年中国国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"。

（高　毅）

区汉泉　（1918～　）　武术家。字炳泉。广东省云浮县人。10岁起从方玉书习蔡李佛拳械及洪拳，并习中医及传统跌打骨伤科医学。天资聪慧，好学勤奋，尽得方玉书真传；后随陈辉迟精学蔡李佛拳械。1936年在云浮县开设"健民国术社"。1940年在广州开办"方馆"分部。1946年在广州开设"西山武术社"，坚持业余授艺，并积极配合省、市体育部门开办武术训练班，举办骨伤科培训班，门徒甚众，有陈昌棉、董德强等。1980年，随广东武术挖掘整理组为勘证广东南派拳种的历史，遍访广东各地各门派拳师，为广东武术挖掘整理工作不遗余力。1985年编写了《蔡李佛拳》一书。区汉泉不仅关心本门派拳技的发展，还经常到二沙头训练基地指导广东省武术队训练，积极参加南拳及传统南拳械的套路创编，使省武术队队员在全国、国际性的重大比赛中累创佳绩。1995年2月，完成第一套《蔡李佛启蒙》教学片的拍摄工作，为蔡李佛拳在海内外的推广作出新的贡献。他对传统的跌打骨伤科亦颇富经验，经60多年的实践，总结了古今的骨伤疗法，科学地进行了研究整理，编写了4万多字图文并茂的《中国武术传统跌打骨伤科讲义》，广为传授。1982年出席第

一次全国武术工作会议。1984年获全国武术挖掘整理工作先进个人奖和“雄狮”三等奖。1988年获中国国际武术节组委会颁发的“武术贡献奖”。1992年被选为中国武术协会荣誉委员。1993年获“国家级武术荣誉裁判员”称号。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术名师”之一。1958年以来，区汉泉历任广东省武术协会副主席和省武术馆顾问，澳门业余体育总会荣誉龙狮国术总监、澳门鸿劲体育会武术顾问、广东省武术协会蔡李佛拳总会会长等。

（罗卫民）

李文彬 （1918～　　） 武术家。辽宁省沈阳市人。7岁始习武。曾从徐德福学练长拳、器械、硬功、轻功，并从徐德福之四子及韩其昌学通臂拳、太极拳、梅花拳。1933年夏成为形意拳巨擘尚云祥的关门弟子，因其基本功扎实，悟性高，又肯吃苦，深受尚云祥偏爱，尽得其真传；后又受到形意门王占恒与太极门王茂斋等人指点。文彬为人刚正不阿，好惩恶扬善，敢向强手、硬手挑战，因此在北京武术界赢得“小尚云祥”的美称。1944年毕业于北平中国大学。1949年中华人民共和国成立后，积极投身于武术传播工作。1957年起，任齐齐哈尔市武协主席。1958年任黑龙江省武术比赛综合拳组裁判长。1959年参加全国武术学习会，研究修改国家规定的甲组拳械套路。同年，在第一届全运会上，任武术短器械组副裁判长。1960年在河南郑州举行的全国武术锦标赛上，任长拳组副裁判长；会后在国家体委组建的形意拳研究组任组长。1965年被齐齐哈尔冰球队聘为武术客座教练，通过习练武术基本功及特殊技法、劲路提高冰球运动员的蹬冰和击球速度，取得明显效果，从而为武术服务于其他体育项目开辟了新路子。退休后，仍活跃于武术界。1989年、1991年，分别被聘为武当山武当拳法研究会和全国形意拳邀请赛顾问。1991年、1992年分别任成都全国武术锦标赛及全国武术甲级队锦标赛仲裁委员。1984年以后在《中华武术》、《武当》及日本《武术》等杂志发表论文30多篇。湖北科技出版社与香港南粤出版社于1991年联合出版了他与尚芝蓉合著的《尚氏形意拳械抉微》，在海内外引起广泛的关注。1994年又有他与董平合著的《流星锤技法要旨》出版。李文彬几十年来，充分利用业余时间，义务育徒。弟子遍及海内外，其中有不少高徒在国内外武术大赛中名列前茅。1993年，不顾古稀高龄，与其子李宏创办了齐齐哈尔市尚武武术学校。他的事迹被收入《中国武术人名辞典》。李文彬在书画领域的造诣可与其武术水平媲美。1934年，16岁时即从师王雪涛习画，5年后考入北平古物陈列所国画研究馆，从师黄宾虹和于非闇，并受田世光指导。其书画作品常参展，并多次获奖。1986年在日本宇都宫市展出书画作品7幅，深受好评。1987年，工笔花鸟画《鹤乡秋趣》和《美满》被中国美术馆收入该馆年鉴。1991年参加第一届世界武术锦标赛书画展，获荣誉奖。齐齐哈尔市北满革命烈士陵园碑文很多出自文彬手笔。80年代后，历任齐齐哈尔市书法协会副主席、中国书法协会委员、黑龙江美术协会委员。被列入1995年出版的《国际现代书画篆刻家大辞典》。1992年后，被评为中国武协名誉委员、国家级武术荣誉裁判，还被聘为日本尚氏形意拳研究会及北美唐手道形意拳顾问。多届连任齐齐哈尔市政协常委。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术名师”之一。

（常　奇）

张继修 （1922～　　） 高级武术教练、国家级武术裁判。山东省掖县人（今莱州市）。始习武已16岁，师从李玉琳，先学少林金刚拳械，继练形意、太极、八卦等拳械。10余年刻苦锻炼，得诸门拳艺要旨，尤精形意、太极系列拳械及武当剑。1953年参加全国民族形式体育表演及竞赛大会，获武术优秀奖。会后入选进京表演队，在怀仁堂表演时受到党和国家领导人的接见。1957年被选入哈尔滨市武术集训

队，曾4次代表省参加全国武术比赛，先后获得两次一等奖，一次对练第一名，两次太极拳第二名，一次器械第四名和评奖项目一等奖。1959年起任黑龙江省武术队教练。1964年调哈尔滨市体委重点业余体校，专事武术教练工作。经多年敬业为省、市及国家培育了大批武术人才。业余时间，为机关、学校、工厂和社会群众举办以太极拳为主的各种学习班50多期，有力地推动了全市太极拳的普及与发展。张继修十分重视武德武风，对技术研究孜孜不倦，且博采众长，乐以诲人，从不保守，坚决反对门派之见。弟子众多，遍及海内外。1978年起，为争取太极拳推手成为太极拳类比赛项目，先后举办4次哈尔滨市太极拳推手比赛活动。在总结经验的基础上，于1981年执笔制订了《太极拳推手比赛规则》(征求意见稿)，为1982年国家体委举办太极拳推手学习班制定推手规则提供了主要的参考依据。1978年起，先后借调到国家体委武术处、武术研究院参加全国武术调研工作，参与制定《太极拳推手竞赛规则》、《太极拳、剑竞赛规则》，任《太极剑竞赛套路》编写组长及录像技术指导，多次担任国家体委武术研究院举办的全国训练班教练及全国和国际武术比赛裁判员和裁判长。1979年被选为哈尔滨市第五届政协委员。1982年被选为中国武术协会委员。1986年，在全国武术挖整工作中被评为全国和省武术挖整工作先进个人。同年荣获国家体委授予的"新中国体育开拓者"荣誉称号。1988年获中国国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"。从1984年起，张继修先后6次出访日本，参加全日本第一、二届太极拳比赛，担任裁判长，进行太极拳讲学。1993年，在第一届国际太极拳赛和第五届中日太极拳比赛中任中国代表团教练。他还著有《太极剑》、《太极拳械精粹》、《哈尔滨市武林人物史话》及合编的《黑龙江省拳械录》。撰写有关武术专文25篇，约20万字。1995年，在中国武术协会等单位组织的"中华武林百杰"系列活动中，被评为"十大武术名师"之一。现为中国武术协会荣誉委员、黑龙江省体育总会委员、哈尔滨市武术协会副主席。

（罗卫民）

李梦华 （1922～　　）　国际武术联合会首任主席。河北省平山县人。少年时代参加革命，长期从事青年运动。1948年任中央团校校务处主任。1950年任中国新民主主义青年团西南工委副书记、全国青年联合会西南办事处主任、西南体委副主任。1954年任国家体委运动司司长。1956年任中华全国体育总会副主席与中国游泳协会主席、中国围棋协会主席。1960年任国家体委副主任。1979年任中国奥林匹克运动委员会副主席。曾多次率领中国体育代表团参加重大国际体育比赛，出席国际体育会议。1980年率中国体育代表团赴美国普莱西德湖参加第13届冬季奥运会。1984年率中国体育代表团赴美国洛杉矶参加第23届夏季奥运会。在该届奥运会上，中国选手获金牌15枚、银牌8枚、铜牌9枚，实现了"零"的突破。1978年当选为第五届全国人民代表大会代表。1984年6月获国际摔跤联合会授予的金质奖章。1981～1988年任国家体委主任。1985～1988年任第11届亚运会组委会执行主席。1986年3月任中国奥委会主席和中华全国体育总会主席。1988年7月李梦华被亚洲举重联合会授予"卓越贡献"金质奖章和奖状。同年任中国出席第24届奥运会代表团团长。1989年再次当选为中华全国体育总会主席。1990年10月当选为国际武术联合会首任主席。在任期间，为推进武术事业在全世界的发展作了不懈的努力，主持召开数次国际武联执委会会议，成功地举办了三届世界武术锦标赛，使会员协会发展到近70个。1994年，国际武术联合会顺利加入国际单项体育联合会。他使武术在世界范围内得到广泛传播和交流，促进了各国武术界的友谊与团结。早在1956年，他就担任中国武术协会主席，此后经历了武术发展漫长而曲折的道路。1978年中国共产党第十一届三中全会后，积极参与武术运动的振兴与发展，提出要贯

彻“挖掘、整理、继承、提高”的方针，并指出当前的任务是挖掘和继承，积极支持开展传统武术的观摩与交流。提倡积极稳妥地将武术散手纳入竞技体育中，特别强调抓武术特点，反对搞“拳击化”。在他的提议下，1982年12月在北京召开了中华人民共和国成立以来的第一次全国武术工作会议。以此为契机，他主持了1983～1986年武术遗产挖掘、整理工作。在这项工作中，全国有近8000人深入基层，查清中国“源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系”的拳种有129个，录制代表拳种传人的技术录像近400小时，收集珍藏古拳经拳谱、古旧兵器、史料实物近1000件。在此基础上，编辑、出版了《中国武术拳械录》、《中国武术史》。他认为，武术是中华民族灿烂文化的一部分，忽视武术工作，就是犯了不可饶恕的历史性错误。他常说：“武术作为体育项目，只是整个四五十个项目之一，但不能视为1/40或1/50，而在整个体育项目中应占一本的位置。”他深感武术虽博大精深，但拳种门派众多，陈规陋习和门户之见较突出，为此他大力倡导武术界的团结。1988年底离休后任中国武术协会顾问，为《中国武术百科全书》编委。由于他对整个体育事业的发展作出了卓越贡献，荣获国际奥委会颁授的奥林匹克银质勋章。（昌　沧）

李文贞　（1923～　　）　女武术家。河北省霸县人。出身武术世家，5岁起即随其父“大力神霸州李”（李茂春）习武，主练太极十三剑、飞虎拳、功力拳等。敏而好学，勤奋刻苦，经数年努力，基本功扎实，动作轻灵而稳健，艺有大成。精少林门拳械，尤精飞虎拳及太极剑术。因父早逝，16岁起即挑起全家生活重担，携家浪迹江湖，受尽折磨，以鬻艺为生。1949年中华人民共和国成立后，获得新生，积极参加抗美援朝募捐义演。1953年李文贞首批入选华北武术队，旋转入国家武术队，为新中国第一批武术运动员，后到天津武术队兼任教练。1953年在全国民族形式体育表演及竞赛大会上参加武术表演，获特别奖。1956年在全国武术观摩大会上获一等奖。1957年在全国武术表演大会上获优秀奖。1959年在第一届全国运动会武术比赛中，获单项、全能三个第一名。曾出访苏联、波兰等国作拳术和剑术表演。1988年获中国国际武术节组委会颁发的“武术贡献奖”。历任天津体育学院、天津市体育馆业余体校以及市武术队武术教练，天津振华武术馆馆长，市武术协会委员。著有《太极十三剑》等。（昌　沧）

徐才　（1926～　　）　原名韩文才。山东省邹县人。北平中国大学毕业。1945年参加革命，曾在北平、天津从事党的地下工作。1949年中华人民共和国成立后，长期从事青年工作和新闻工作，曾任共青团天津市委委员、宣传部副部长、天津青年报社社长。后到北京参加《华北人民》杂志创刊工作。1951年调中国青年报社参加创刊工作，任编委、副总编辑。1964年当选为团中央委员。1974年调国家计委任政策研究室负责人。1977年调国家体委任中国体育报社社长，兼任人民体育出版社社长。1981～1986年任国家体委副主任兼中国体育报社社长，在主持体育报刊工作中，积极贯彻中国共产党十一届三中全会精神，大力推动拨乱反正，肯定并支持中国体育“冲出亚洲，走向世界”、“发扬拼搏精神”等口号。1980年撰写的《我们时代需要最佳精神》，在全国好新闻评选中获“好评论奖”。在体育宣传中倡导开展具有广泛社会影响的活动，支持评选“全国十名最佳运动员”、“全国优秀体育教师”等活动。倡导创立具有中国特色的体育新闻学，曾当选为中华全国新闻工作者协会主席团委员、中国体育记者协会主席。70年代末，徐才开始关注中华民族优秀文化遗产武术的振兴与发展，视武术为一个“体育性”、“文化性”及“世界性”的事业，是可以造福人类的事业，愿为它奋斗终生。自1982年冬起，先后担任中国武术协会副主席、主席。1986年中国武术研究院成立，他出任院长，为武术在国内普及与发展并

在国际上播种耕耘尽心竭力。1982年受国家体委主任李梦华的委派，主持召开了全国武术工作会议，代表国家体委作了题为《开创武术运动的新局面》的报告，全面提出发展武术的10个方面，包括武术的普及与提高、继承与发展、竞赛改革、挖掘整理、门派团结、崇尚武德武风、开展理论研究、队伍建设以及积极稳步地走向世界等，从而明确了武术的发展方向。这次会议获得成功，是中国武术发展史上的里程碑。他积极推动并领导了1983~1986年全国武术遗产的挖掘整理工作。这项工作为武术界的空前壮举，在全国除西藏和台湾外的28个省、区、市投入了近8000人深入基层进行调研、挖整，取得了丰硕成果。初步查明"源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系"的拳种129个，征集到近千件珍贵武术文献与实物，成功地抢救出70岁以上老拳师的技艺，录制武功技术录像近400小时。1978年徐才出访欧洲，耳闻目睹武术在异国他乡的魅力。回国后即提出"让武术'征服'世界"的口号，并为此作了长期的不懈努力。1985年国际武术联合会筹委会成立，他被推选为主任，并主持了第一届国际武术邀请赛。1987年，在日本横滨成立亚洲武术联合会上，他当选为主席，并主持了第一届亚洲武术锦标赛。1988年倡议举办了中国国际武术节，主持了在杭州举行的第三届国际武术套路邀请赛与在深圳举行的国际武术散手擂台邀请赛。1990年在北京主持国际武术联合会成立。翌年主持举行第一届世界武术锦标赛。曾多次率领中国武术代表团和专家组出访亚洲、欧洲、美洲等国家和地区，传播推广中国武术，加快了武术走向世界的步伐。他在武术理论研究与队伍建设上也做了许多开创性工作。1987年中国武术学会成立，他当选为主任，并主持第一届全国武术学术研讨会。提出"武术源于中国，属于世界"，多次在国内外报刊发表专文，阐述武术是"我国优秀传统文化的一个组成部分，涵盖着我国古典的哲学、美学、兵法学、伦理学、史学及中医学等博大精深的文化内容"。他认为，"各学科相互渗透、融合，又以人体为对象，实属生命科学的范畴"。他十分重视传统武术，提出既要发展竞技武术，又要弘扬传统武术，要"两条腿走路"。为适应当代改革开放的新形势，他提出要树立武术新意识、研究武术文化、开发武术资源、发展武术经济等新概念。其论著《徐才武术文集》对上述观点均有阐释，从而对武术理论的科学化、系统化、国际化作出了宝贵的贡献。1989年主持并参与2000年中国研究（体育），获国家科技进步一等奖；1992年获中华人民共和国体育工作荣誉奖章、体育工作贡献奖章；1995年获国际奥林匹克委员会授予的"奥林匹克勋章"。主编了《武术科学探秘》、《中国武术拳械录》、《武术学概论》等。曾任中华全国体育总会副主席、国家体委党组纪检组组长。现为亚洲武术联合会名誉主席，中华全国体育总会、中国武术协会及《中华武术》杂志顾问，中国气功科学研究会名誉副理事长，中华全国新闻工作者协会特邀理事及老新闻工作者委员会主任，中国东方文化研究会副会长兼武术文化分会会长。

（昌　沧）

蔡龙云（1928~　　）　武术家。国际级武术裁判。山东省济宁市人。中共党员。自幼随父蔡桂勤习武，精华拳、少林、太极、形意诸拳法，尤精技击。1943年参加上海举行的中国武术对抗西洋拳击比赛，在两个半回合内把俄国拳师马索洛夫打倒13次而获胜。1946年在上海与美国拳击家鲁塞尔比武，在只准用拳的限制下，仍连连击倒对方，使对方在第五回合中倒地不起。因武艺高强，为中华民族扬眉吐气，被誉为"神拳大龙"。1953年11月，在天津全国民族形式体育表演及竞赛大会上演练"峨嵋刀"、"一路华拳"、"四路华拳对练"，获金质奖章。他演练的拳法和器械，遵循着传统技法，古拙朴实，稳健挺拔，端庄势整；一招一势都"方中矩、圆中规"，势正而招圆；善于运用"骨法"技巧中的"撑、拔、张、展、裹、扣、沉、塌"等贯力于股肱之中，使拳械的招势体现出"形健

劲遒”的特点；整套动作动静分明，有节有序，动如奔獭，静如潜鱼，进如疾风，退若山岳，动迅而静定。同时，他又使外形与心志活动紧密结合，将手眼身法步、精神气力功凝成一个整体，内外合一，一气贯串，流畅无滞。1954年4月蔡龙云被选入国家武术队，任政治辅导员兼运动员。40多年来一直以中国武术的传统理论与技术为研究方向，探索并揭示武术固有的体育价值与科学性、哲理性、艺术性及教育意义，使武术逐步走向科学化、规范化道路。他曾在报刊上发表《武术的起源与发展》、《论武术运动》、《我对武术的看法》、《论武术的内家与外家》、《源远流长论剑术》、《中国的平衡木运动梅花桩》等专文百余篇；撰写出版了《武术运动基本训练》、《华拳》、《剑术》、《少林寺拳棒阐宗》等专著10多部。1957～1959年，被借调到国家体委任武术研究小组组长，和武术行家们一起编写出版了《长拳运动》、《简化太极剑》、《武术基本动作应用术语》以及初级、乙级和甲级《长拳》、《剑术》、《刀术》、《枪术》、《棍术》等系列武术教材；主编了中国第一部《武术竞赛规则》；考察了嵩山少林寺，整理了释德根演练的大、小红拳。还负责编写了1961年、1978年、1983年全国体育院校通用教材《武术》，主编了《国际武术教练员培训教材》、《国际武术裁判员培训教材》。为武术的继承与发展，为武术理论建设、教材建设、竞赛科学化及武术走向世界，作出了突出贡献。在研究工作中，以“武术的继承、发展，目的在于发展”为主导思想，坚持辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，对武术的起源、性质、分类、内外家、教学法等提出了独到的见解，为武术在新的历史时期的发展以及建立科学的理论体系与技术体系，奠定了基础。蔡龙云原是一名教育工作者，从1946年起从事普教工作10余年。1960年调上海体育学院，开始武术专业教学。历任上海体育学院武术教研室主任、体育系副主任、讲师、副教授、教授，上海市武术协会副主席，上海市职工武术气功协会主席。1979年当选为中国武术协会副主席。1983年任全国武术遗产挖掘整理工作组副组长。1986年起任国家体委武术研究院副院长。1987年为中国武术学会副主任。1989年为中华全国体育总会委员。1988年为第七届全国政协委员。多次在全国或国际武术比赛中担任总裁判长、仲裁委员会主任。1979年获“全国优秀裁判员”称号。1984年被国家体委评选为全国武术挖掘整理工作先进个人。1985年获国家体委授予的“新中国体育开拓者”荣誉奖章。1988年在国际武术节上获组委会颁发的“武术贡献奖”。1991年起，国务院为表彰其在发展武术科学技术方面的特殊贡献，特颁发给他政府特殊津贴及证书。多年来，蔡龙云为国家培养出了众多的武术人才，其中不少是较有名望的武术教授、副教授、高级教练员。曾多次出国讲学，拥有许多国外弟子。1995年，在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术名教授”之一。

（昌　沧）

陈昌棉　（1928～　　）　高级武术教练、国际级武术裁判。广东省广州市人。1940年起师从区汉泉学习南派拳术及中医正骨学；后从黄啸侠学习北派及精武会各项技艺。1958年前任中医骨科医生，而后参加广东省武术队集训。1960年起从事武术教练工作，历任广东省武术队教练、教练组长、总教练。1984～1989年，多次担任国内与国际武术裁判员、教练员学习班与训练班教师。1988～1989年，应聘出任澳门武术队教练。经他培养出的邱建国、黄建刚、陈辉佳、杨世文、卢伟常、黄惠贞、陈莉红等人，连续20年获得全国比赛南拳冠军及其他项目的优异成绩。1960～1987年先后参与编写的《中国体育学院武术教材》、《综合南拳》、《简易南拳》、《中国武术南拳》等书在海内外出版。还著有《虎鹤双形拳》等。1989年以后在全国各类武术学术研讨会、学习班上发表了《探索现代身体训练在武术训练中的运用》、《怎样培养高水平运动员》、《怎样提高南拳训练水平》等论文与学术报告。1979年起，陈昌棉曾

随中国武术代表团、广东武术代表团出访斐济、西萨摩亚、泰国、澳大利亚、日本、香港、澳门等国家和地区,进行教学与交流活动。现任中国武术协会荣誉委员、裁判委员会委员,中国武术学会委员,广东省武术协会副主席,广州市武术协会荣誉副主席、市精武体育会主席。1995年,在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中,被评为"十大武术教练"之一。 (罗卫民)

赵双进 (1930~) 中国武术协会副主席。河北省献县人。出生于黑龙江省哈尔滨市。中共党员。1949年初入华北大学(中国人民大学前身),后参加中国人民解放军,在军事体育学院工作。1960年调国家体委,先后任武术处副处长、处长,中国武术协会副秘书长、秘书长以及中国武术研究院秘书长。1992年离休。在武术管理工作岗位上,是国家体委在新时期制订一系列武术方针、政策、发展规划的参与者和策划者,又是组织者与实施者。他按照"挖掘、整理、继承、发展"武术遗产的方针,率调研组深入13个省、市基层,考察武术的历史与现状。在给国家体委的《调查报告》中,提出了在全国开展"普查家底,抢救遗产"工作的创议。1983~1986年,在国家体委的统一部署和各地体委积极参与下,组织与动员了全国近8000名专职、兼职武术工作者,开展了武术挖整工作。在这项工作中,初步查明流传各地的拳种129个;各省、区、市编写有关的拳械录、武术史和志达651万余字;录制了70岁以上老拳师的技艺录像带395小时;收集到大量的文物、文献,为挖掘、整理、继承、发展武术遗产工作作了有益的贡献。他积极主张加强武术学术理论研究。1978年首先提出并起草建立武术研究院的具体方案,参与筹备第1届全国武术学术研讨会,成立中国武术学会,为武术走向世界、服务于人类奔走不遗余力。1985~1990年,在济南、杭州、上海主持了3次国际武术教练员、裁判员训练班,为世界各地培训了百余名技术骨干;先后参与、主持了在西安、天津、杭州、深圳举办的国际武术邀请赛和第11届亚洲运动会武术比赛,为武术走向世界做了大量宣传舆论和组织准备工作。赵双进曾先后率领武术团、队与专家组访问了英国、瑞典、意大利、美国、新加坡、日本、伊朗和香港等国家和地区,扩大了武术的国际联络网,加强了各国武术界的沟通,促成了国际武术联合会、亚洲武术联合会和欧洲武术联合会等的建立,并被选为亚洲武术联合会第一任秘书长。多年武术管理工作的实践,形成了他的武术观和工作理念。他认为,武术是以武为本,体用兼备、内外兼修,集防身、健身、修身于一体的体育运动,有鲜明的攻防格斗与民族文化特征。从事武术锻炼,就是通过以中国特有训练手段的磨炼与传统武术理论、武德的熏陶,达到既掌握防身技能,又收到健身、修身与娱乐的效益,从而实现为现代社会完善人生素质的服务,为人类造福的社会功能。在武术工作上,他虽是"半路出家",但对武术事业的健康发展与繁荣昌盛却作出了贡献。

(昌 沧)

蔡鸿祥 (1931~) 武术家。高级武术教练、国家级裁判。上海市川沙县人。自幼酷爱武术,6岁起师从蔡桂勤学武,终年苦练,以至废寝忘食。经12个寒暑,终悟其真谛,基本功、拳械技艺、擒拿格斗诸艺尽得师传。在习武中,注重"求德、求功、求法、求艺",博采众长,精益求精,不仅擅长华拳,对太极、螳螂、八卦等拳械造诣亦深。继承了恩师的拿手技艺"脱手飞镖"和"长鞭",并有所创新。他飞镖能双手齐发,百发百中;长鞭能两手同打,鞭声如雷,令敌胆寒。人称其有"三绝":一绝"童子腿",腿的柔韧性、灵活性如孩童,伸缩蓄发如利箭,"青龙卧滩"为其代表动作;二绝"蛇形腰",吞吐随心如游龙,闪、展、腾、挪、起、伏、转、折,矫捷莫测;三绝"燕飞势",窜、蹦、跳、跃身轻如燕,尤擅"旱地拔葱"。他嫉恶如仇,40年代曾碰见国民党兵痞无端欺压平民,顿使其义愤填膺,一阵拳脚打得几个兵痞狼狈遁逃。1949年

中华人民共和国成立后，他的功夫得宏发。1953年在天津全国民族形式体育表演及竞赛大会上，一举获得三路华拳、双枪与四路华拳对练等三项一等奖。在1956年12单位武术表演大会以及1957年全国武术表演大会上，均获优秀奖。1958年，在全国武术运动会获表演一等奖及拳术冠军。1959年，在第一届全运会武术比赛获长拳亚军、表演项目一等奖。80年代初，武术散手运动崛起，蔡鸿祥响应国家对散手运动进行试验的号召，勇于开拓，组织散手探索训练，自创擒拿格斗术，为散手的稳妥健康发展作出功绩。1983～1987年，20多次担任全国、公安特警和国际武术及散手、太极拳推手比赛总裁判长，任武术散手国家级裁判考核委员会主考。1983～1993年，10次应邀赴日本各地讲授武术，所表演的飞凤剑、华拳、杨式太极拳、太极剑、刀为日本弟子及爱好者所倾倒。1994年又赴美国讲授武术课。在日、美讲学期间，与其"试招"而败北的外国人莫不称赞"中国功夫真厉害"。蔡鸿祥还著有《武术长拳基本功》、《十二连环拳》、《古今武艺名家拳种》等书。历任上海市青少年体校、体育宫、武术散手运动队教练及总教练，上海市武术馆副馆长，市武术协会副主席，市武术队技术顾问和老年武术团团长。多次获上海市武术优秀教练员、裁判员及先进工作者称号。1985年获国家体委授予的"新中国体育开拓者"荣誉称号。1995年，在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中，被评为"十大武术名师"之一。（昌　沧）

梁以全　(1931～　　)　武术家。高级武术教练。河南省登封市人。出身武术世家，其家5代研练少林武功。7岁随父习武，常年不辍，深得真传；后得少林寺贞和大师的训练。精少林阴阳劲、小武功、长寿健身等功法；少林正宗拳械及实战技击等造诣颇深。曾在国内外武术大赛中多次获奖。1978年、1979年，分获河南省暨全国武术观摩交流大会优秀奖。1984～1988年，连续被省、市评为先进武术工作者和政协先进工作者。1986年获河南省武术挖整"三献"奖。1988年在全国武术观摩交流大会中获一等奖，同年获中国国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"。1992年获中国郑州国际少林武术节武术表演优秀奖。1981年起先后出版《嵩山少林拳法》和《少林武术》等中、英文版著作。在国内及香港、台湾、日本、新加坡等武术报刊上发表《少林武术古树逢春》、《少林兵法十五篇》、《少林拳十法要诀》等20余篇专文，计26万余字。梁以全在美国、日本、加拿大、意大利、新加坡、台湾、香港等33个国家和地区及国内弟子以千、万计。先后输送给北京体育大学、武汉体院、成都体院、天津体院等院校108名武术专业学生，培养出省、市级武术优秀运动队队员29名、武警教练9名、县(市)级武术教练305名，有2000余名学生参加了解放军、武警部队或从事公安及保安工作。他的学生在国内外武术比赛中共获335枚奖牌，其中有4枚为国际金牌。带领学生参加《少林弟子》、《杨家将》、《武术之花》、《少林功夫——摇篮》等10余部影视片的拍摄。曾应邀出访日本、美国、新加坡等国。任河南省武术馆副馆长，省武协副秘书长，少林寺武术馆副馆长、总教练，少林武术专修院院长，少林武术协会副会长，少林拳法研究会会长等职，兼任河南大学高级教练，北京体育学院、湖南湘潭大学、河南师范学院、河北涿州武馆、沈阳盘锦武校等武术指导或顾问等。享受国务院颁发的政府特殊津贴。是登封市政协常委、河南省第八届人大代表。1995年，在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中，被评为"十大武术名师"之一。（昌　沧）

马贤达　(1932～　　)　武术家。国家级荣誉武术裁判，通备拳种传人。回族。河北省沧县人(今属孟村县)。中共党员。幼年从父马凤图与叔马英图习通备劈挂、开门八极、翻子、戳脚、螳螂九手、太祖八斩，并从舅父罗文源习鞭杆与纽丝类、蒲团类棍法；后习拳击、击剑、

长兵等。在河北师范学院体育系学习期间，从张文广习短兵、摔跤。1952年，在天津民族形式体育表演比赛大会上获短兵冠军与武术散手中量级冠军。1953年春，在华北区比赛中获短兵冠军；同年秋，在全国民族形式体育表演及竞赛大会上获短兵冠军。1954年毕业后赴陕西师范大学体育系执教，后调到西安体育学院任讲师、副教授、教授。数十年来培养了大批武术人才，其中许多已是副教授、教授、高级与国家级教练或高级干部。曾作为主笔或参与编写和修订国家体委审定的武术规则、院校教材。任《中国大百科全书·体育》武术分支副主编。著有专论《通备拳》(日文版)、《大刀王五》电影文学剧本，主笔编著《武术基础练习(一)》，主编《中国武术大辞典》。先后在国内报刊上发表《达摩其人》、《中国穆斯林与武术》、《武术史上的达摩与少林寺》、《瑰宝生辉、武林增威》等10多篇论文。多次出任全国武术比赛大会总裁判长、仲裁委主任。为中国首批国家级武术裁判，多次主持和参与全国性国家级武术裁判的讲课、培训和考核工作。1985年率中国武术代表团访问日本，表演了“八极对接”。1988年应邀率赵长军赴日讲学，教授学生600余人，日本著名武术家松田隆智等皆投拜其门下。世界各地专程赴西安向他求教者亦达数百人。1980年任著名武打影片《少林寺》武术教练组长、首席武术指导。1983年春，调任陕西省体委副主任。1985年获国家体委授予的“新中国体育开拓者”荣誉称号，并获陕西省政府颁发的“民族团结进步奖”、中国国际武术节组委会授予的“武术贡献奖”。1995年，在中国武术协会等组织的“中国武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术名教授”之一。还历任中华体育总会委员，全国体育发展战略研究会委员，中国武术协会委员，裁判委员会副主任，陕西省体育总会常务副主席，中国体育史学会理事，陕西省文史工作委员会主任，陕西省政协常委及文卫体委员会、民族宗教委员会副主任，陕西省武术协会主席等职。

(昌　沧)

郭瑞祥　(1932～　　)　武术高级讲师。通臂、劈挂拳及苗刀的主要传人。河北省沧州市人。6岁起从父郭长生习武，深得真传；后常年练武不辍。1966年以后“文化大革命”期间，沧州武术遭摧残，武馆、拳社被解散，老拳师被打成“牛鬼蛇神”。他非常痛心，甘冒风险，与县体委领导组织起第一支武术队。他骑自行车，自带行李，率领队员奔走于28个公社(乡)，宣传表演，使群众认识到习武术的意义，致使武术社馆恢复和新建了20多个。不久，在十几个县、市举行的武术比赛中，沧县男、女队都取得了总分第一名，并涌现出一批优秀队员。1972年起任沧县武术队总教练。他对武乡沧州的武术发展有“中兴之功”。1981年任河北省武术队传统武术教练。教学中一丝不苟，要求学生做到的，自己首先做到。曾多次应邀到黔、粤等省现场施教，使沧州武术走向社会，传向四面八方。20多年来，先后有28个省、区、市数百名学员慕名到沧州学艺，日本也有数十个学员到沧州接受训练。郭瑞祥的事迹多次在国内报刊作专题报道。他的弟子众多，其中王志海、王华锋多次在全国武术观摩交流比赛中获金牌；日本弟子古谢雅人、秋山幸子曾在全日本武术太极拳比赛中获6枚金牌。他的教学经验是“八字训练法”，即“正、合、活、快、力、精、妙、绝”，主张使学生“学其势，必明其意；学其形，必得其法”。专著有《苗刀》、《劈挂拳》等；另有长达50万字、照片千幅的《沧州劈挂拳》在日本出版。曾在《中华武术》等杂志上发表多篇武术专文。由于郭瑞祥极注重武德，技艺精湛，教学成绩卓著，曾被评为武术建乡先进个人。1983年被评为“全国优秀武术辅导员”。1984年，沧州市人民政府召开专题表彰大会，市长为他颁发奖状和奖金。1983～1986年全国武术挖整工作中，获二等“雄狮奖”。在编录《河北省拳械录》工作中获“雄狮奖”。1991年应邀访问日本，在冲绳举行的中日武术交流比赛大会上表演劈挂拳、苗刀，获一等奖；同年9月又被特邀去河南郑州，在全国武术精英大会演中获劈挂拳、苗刀优秀奖。1995年，在中国武术协会

等组织的“中国武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术名师”之一。现为沧州市体校高级讲师兼沧州市武术馆馆长，市通臂、劈挂拳研究总会会长，中国武术学会委员。

（昌 沧）

张全德 （1932～ ） 陕西省耀县人。1949年7月参加革命，1956年加入中国共产党。曾在中国人民解放军西北军政大学和西南军区第二高级步校学习俄文。先后在中央军委办公厅和西南军区司令部任翻译。1954年调到国家体委国际司。1958～1964年，先后在外交学院学法语，在古巴哈瓦那大学学西班牙语。获译审高级职称。历任副处长、处长与副司长等行政职务。曾任国际体操联合会副主席，国际现代五项和冬季两项联盟理事。现任中华全国体育总会常委兼副秘书长、中国武术研究院副院长、亚洲武术联合会秘书长等职。曾获国家体委“社会主义建设积极分子”称号、最高体育荣誉奖和“新中国体育开拓者”荣誉奖章。 （武 研）

邵善康 （1934～ ） 高级武术教练、国家级武术裁判。浙江省鄞县人。少从纪晋山习武；20岁起，先后从王子平、郝湛如精习武艺，还师从傅钟文、褚桂亭等学武。吸取各家之长，熟练掌握了多种拳种及长、短、软、双等器械技艺，尤擅形意拳、八卦掌、太极拳、长拳、醉拳以及梅花枪、凤鐾刀、昆仑剑、九节鞭等。1949年中华人民共和国成立后，成为首批国家武术队队员。1953～1963年，在全国武术比赛中连获多项全国冠军。他对传统的“醉八仙”拳术进行了研究和改革，以该拳醉形醉态和技术方法为中心，吸取“太白醉酒”的“文醉”、“武松醉跌”的“武醉”和“鲁智深醉打山门”的“狂醉”使之融为一体，创编了“醉拳”。他以醉拳在历届全国武术比赛及1959年第一届全运会上，均获第一名。1961年起任上海市武术队教练，后任总教练、教研组长。多次任国家武术集训队总教练。培养出的运动员在全国武术比赛及亚洲武术锦标赛上获多项冠军，如邵英珠、俞吉元、郭佩，冯如龙、邵英建以及纪光宇、张福云、何伟琪、施梅林等。1960年，邵善康作为中国体育代表团武术队队长随周恩来总理出访缅甸。1974年作为中国武术代表团总教练出访美国，受到美国总统R.M.尼克松和国务卿H.A.基辛格接见。先后出任中国武术代表团、上海武术代表团总教练，出访捷克斯洛伐克、缅甸、美国、墨西哥、日本、澳大利亚、法国、荷兰、菲律宾、马来西亚等10余国。多次应聘赴美国、日本、马来西亚等国讲学、授艺。在马来西亚国家武术队培养的运动员，曾在1990年北京亚运会和1993年东南亚运动会上取得好成绩，并在1993年第二届世界武术锦标赛上取得1枚金牌、6枚银牌。曾为《中国大百科全书·体育》条目撰稿人之一。编著有《醉酒拳》、《醉拳》、《醉拳与关东拳》、《怎样学练醉拳》、《长拳对练·单刀进枪》、《形意拳源流初探》、《多种形式的徒手对练》、《武术拳种和拳家》等书和专文。他是国家体委主持的《甲级规定套路》、《中小学武术教材》和《武术竞赛规则》主要修订者、编写者之一，是第一批国家级武术裁判。曾多次在全国武术比赛、全国武术观摩交流大会以及世界武术锦标赛上任裁判长、总裁判长和总评议长等。1984年晋升国家级武术裁判主考组长。多次被评为上海市文教和体育系统先进个人。1985年获国家体委授予的“新中国体育开拓者”荣誉称号，并获中国国际武术节组委会颁发的“武术贡献奖”、上海市“专职武术教练贡献奖”和“武术挖掘整理贡献奖”等。1995年，在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术教练”之一。现为中国武术协会委员、教练委员会副主任，中国武术学会委员，上海市体育总会委员、市武术协会副主席。 （周金彪）

成传锐 （1935～1989） 武术家。国家级武术裁判。山东省邹平县人，出生大连市。6岁习武，初从修剑痴；后经赵玉亭、梅占元、李天

骥、张文广等指教。精少林、通背、查拳、醉拳、长拳等拳械，尤擅长穗剑、断魂枪。1953年在全国民族形式体育表演及竞赛大会上获武术优秀奖。1954年入选首届国家武术队，任副队长兼运动员。1956年获全国武术表演观摩交流大会一等奖。1958～1960年，分获第一届全运会及全国武术运动会短器械表演项目金牌3枚及对练、长器械等银牌。先后获"北京体育工作30年"奖、国家体委授予的"新中国体育开拓者"荣誉称号。1988年获中国国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"。创编的"通背功"、"简化通背拳"获全国武术挖整和推广项目优秀奖。1963年起，在全国武术比赛、首届亚洲武术锦标赛、国际武术邀请赛及中国国际武术节武术比赛中，多次任裁判长、正副总裁判长等。曾任北京体育学院武术系副主任。多次参与国家体委主持的武术竞赛规则、武术教材编写、修订工作。80年代，参加国家体委组织的武术调研、挖整等工作。历任中国武术学会常委、武术教材推广编审委员、中国武术协会裁判委员会委员、全国体育院校武术学科教材编审成员等。在国内外报刊发表武术专文数十篇。曾作为中国武术专家小组成员和中国武术代表团教练，出访英国、法国、日本、香港等10个国家和地区。

（昌　沧）

习云太　（1935～　　）　武术家。国家级荣誉武术裁判。河北省唐山市人。自幼好武。1953年考入中央体育学院（今北京体育大学），师从张文广和张立德等学武术、摔跤、拳击。1955年毕业后，任西南体育学院（今成都体育学院）教师并从郑怀贤、王树田精习武艺。历任成都体院武术教研室及武术研究室副主任、主任，科研处副处长，武术系主任、硕士研究生导师以及中国人民解放军体育学院客座教授。数十年来，教书育人，培养出大批武术人才，其中有10余人在国际武术散手邀请赛、全国运动会武术比赛和全国武术比赛中分获级别冠、亚军，许多学生成为高等院校、公安机关、优秀运动队以及研究机构的教学、科研、训练与管理的骨干力量，不少人因成绩突出立功受奖。习云太重视武术遗产的挖掘整理和提高发展，集多年的实践，在浩瀚的史料中，以严谨求实的态度寻踪溯流，经过分析整理，于1980年撰写出版新中国第一部武术发展史专著《中国武术史》。该书展现出中国武术的发展全貌，填补了以前无中国人自己著述武术史的空白。专著还有《峨眉散打》、《中华搏击术·武术散手精华》、《武术运动小知识》（合著）等。曾任《中国大百科全书·体育》武术分支学科副主编、《中国武术大辞典》副主编；3次参加编写全国体育院校《武术》教材、修订全国武术竞赛规则和制定武术运动员等级标准等；参加撰写《中国散手》、《世界体育大事典》、《中国武术精华》、《武术理论基础》等。担任中国国际武术节与第一届世界武术锦标赛主要技术官员和仲裁主任。1985年获国家体委颁发的"新中国体育开拓者"荣誉证书。1988年获中国国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"。1989年获四川省教委颁发的普通高校第一届优秀教学成果一等奖。1993年获四川省体委授予的立功奖励。1995年被中国体育科学学会评为先进工作者；同年荣获国务院颁发的在体育事业中有突出贡献荣誉证书，并享受政府特殊津贴。1995年，在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中，被评为"十大武术名教授"之一。是中国体育科学学会理事、全国体育院校教材委员会及全国普通高等学校体育教学指导委员会体育专业组成员、中国武术协会科研委员会副主任、中国武术学会常务委员、四川省及成都市武术协会副主席。

（昌　沧）

翟金生　（1936～　　）　高级武术教练、国家级武术裁判。河北省秦皇岛市人。10岁起习武。1956年考入北京体育学院武术系，师从张文广。1960年毕业留校任教，后任武术教研组组长。曾参加编写国家体委组织的《乙组规定套路》、《甲组规定套路》及全国武术教材。向

李天骥习太极拳、形意拳、八卦掌，随常振芳、蔡龙云系统习练查拳、华拳。参加1959年第一届全运会北京武术队集训。1973年起，调任河北省武术队主教练，后任总教练兼领队。此后的20年间，教学相长，博采众长，深入学习并研究源于河北的通臂、劈挂、六合、翻子、八极、二郎、形意、八卦、鹰爪、戳脚、太极等主要拳种，并将其运用于本队的训练竞赛中，先后培养出30余名全国武术比赛冠军，如枪术、剑术、鹰爪拳冠军徐向东，剑术、通臂、对练冠军及第二届世界武术锦标赛剑术冠军刘振岭，九节鞭、劈挂拳冠军王会来，散手冠军王同桩、李彦龙等。翟金生一贯提倡“体用兼备，打练结合”。1979年国家体委决定开展武术散手试点后，他自立更生组建了河北省武术散手队，在1982~1989年的全国武术散手比赛中，有3名全国冠军是该队成员。他先后在省内荣立二、三等功，数次获国家体委颁发的奖章。1992年获河北省有突出贡献奖。多次参加国家体委主持的武术散手竞赛规则的制订和修改工作；编写《中国散手》教材、《中国武术史》等，是“中国武林百杰”评选组成员。先后在国内体育报刊杂志及武术研讨会上发表论文《套路演练中的攻与防》、《提高散手运动的中国武术风格》、《通臂拳》等多篇。专著有《鹰爪拳》、《通臂拳》、《八极拳》、《散手》等。历任全国武术散手比赛、国际武术散手擂台邀请赛和第一届世界武术锦标赛散手比赛总裁判长或仲裁主任。1980年初，参加了《武林志》、《南拳王》等电影武打设计与拍摄工作。1979~1988年，先后随中国武术代表团出访香港、泰国、斐济、萨摩亚、瑙鲁、日本、美国、巴西、阿根廷、乌拉圭等14个国家和地区，为武术走向世界作出了贡献。1995年，在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术教练”之一。历任中国武术学会委员、河北省武术协会副主席等。（周全彪）

张耀庭 （1936~　　）　国际武术联合会秘书长，亚洲武术联合会名誉副主席，中国武术协会顾问，中国武术学会理事长。山东省莱州市人。1959年郑州大学化学系毕业后留校工作。1978年任河南省登封县委副书记。1979年任河南省武术协会副主席、代主席。高度重视源于河南的太极拳及少林武术的继承与发展，并领导河南省武术运动员在全国各类武术比赛中取得优异成绩。1983年任河南省体委副主任，1987年任主任。使河南体育总体水平有大幅度提高，受到省内外好评和河南省人民政府的嘉奖。为河南武术事业的发展倾注了大量心血，在少林武术等的挖掘整理工作中作出了突出贡献。先后率武术及体育代表团队出访美、英、法、日、港、台等数十个国家和地区。1989年出版了《群星闪烁》一书。1994~1996年，先后主编《中央国术馆史》、《中国武术史》。1994年被国家体委任命为《中国武术百科全书》主编。历任中国奥委会执行委员、中国武术研究院院长、中国武术协会主席、国家体委武术运动管理中心主任、亚洲武术联合会执行委员，为武术事业的改革与开放、规则修改与政策制定，以及在全国运动会增设武术项目金牌和武术走向世界作出了积极贡献。兼任中国体育发展战略研究会常委、中国体育科学学会常务理事，并为北京体育大学、上海体育学院、武汉体育学院、成都体育学院等校客座教授。（昌　沧）

张山 （1937~　　）　国际武术联合会技术委员会主任，国际级武术裁判，中国武术协会副主席，中国武术学会副主任。北京市昌平县人。中学时代即从王凤阁等习武。1961~1965年北京体育学院武术系学习。毕业后，在国家体委武术处工作，历任武术处副处长、运动司负责人、中国武术研究院办公室副主任、训练竞赛部主任、副院长，长期从事武术运动管理工作。1972年以来，多次参与组织国际、国内武术竞赛活动，参加竞赛规则、裁判法和裁判员、教练员、运动员技术等级考核标准的研究与制订。曾参与筹组1980年全国武术工作座谈会和1982年第一次全国武术工作会

议。张山参与并组织了1983～1986年武术遗产的挖掘整理工作，取得了丰硕的成果。在此基础上，他进一步组织了对一些主要拳种的系统研究、整理，已完成南拳、形意拳、八卦掌、少林拳系列规定套路的编审工作。在国家体委主持下，他积极组织武术散手及太极拳推手的研究和试验工作。经过10年努力，武术散手已成为全国和国际武术比赛中的正式项目。为贯彻全民健身计划，使武术发挥更大作用，他在武术理论、技术、管理体系等方面做了卓有成效的工作。1984年，参与组织了在武汉举行的12个国家与地区武术组织负责人座谈会，并组织与会者参观了全国武术比赛，为武术走向世界拉开了序幕。此后，张山积极组织并参与了一系列国际武术活动，如负责国际教练员和裁判员训练教材、国际武术套路和竞赛规则以及裁判法及管理条例的研究、制订、审编等。参与编写《武术运动小知识》、《中国大百科全书·体育》武术部分、《体育词典》、《中华武术精华》、《武术学概论》等。组织并参与编著《四十八式太极拳》、《四式太极拳竞赛套路》、《武术竞赛套路》、《全国武术馆校教材》、《中国武术百科全书》、《中国散手》、《中华武术大辞典》、《武式太极拳竞赛套路》、《中国武术史》、《全国武术训练教材》、《中国武术段位制教材》、《中国南拳系列规定套路》，以及国际武联指定教材《武术初、中、高三级教程》和《武术散手教程》等。1987年，参与组织成立中国武术科学学会及首届全国武术论文报告会，被聘为大会论文评选委员。他是成都体院、武汉体院、上海体院等客座教授。曾任中国武术协会副秘书长、秘书长，中国武术学会秘书长及《中华武术》杂志编委等。多次率中国武术代表团队出国访问或参加比赛。先后应邀赴比利时、香港、日本、波兰、越南、印尼等国家和地区讲学。现任国家体育总局武术运动管理中心副主任。（昌　沧）

吴彬　（1937～　　）　国际级武术裁判，国家级武术教练。又名吴彬彬。浙江省湖州市人。1963年北京体育学院毕业后，在北京市业余武术学校（在北海体育场内）教学，1965年起代理北京市武术协会秘书长工作。“文化大革命”期间，大胆组织有识之士如李秉慈、门惠丰、刘洪池、张益民、赵惠明等30余人，坚持业余习武活动。这些人后来大多成为传播武术的骨干力量，吴彬为北京市武术事业的开拓和发展作出了积极贡献。1966年获全国业余体校优秀教练员称号。1970年后参与筹建了北京武术队，培养出李连杰、李志洲、王建军、梁长兴、殷玉柱、唐来伟、卢金明、张显明、李金恒、王群、王珏、严军、孙建明、喻绍文、董红林、杨永立、崔亚辉、寇占文、黄德刚、薛建等优秀运动员。他还是优秀女运动员李霞、郝致华、黄秋燕、张桂凤、周京萍等的启蒙教练。1975～1985年，任北京市武术队副领队兼总教练。该队在全国武术比赛中荣获团体“十连冠”，队员个人获得金牌及奖牌共40枚。他训练运动员实行“三部功”：一是“苦”，苦练是基础，要具有刻苦、认真、顽强、勇敢的勤奋精神；二是“巧”，巧练要讲科学，即摸规律、抓特点、通理论，在尊重武术运动客观规律、掌握动作要领的条件下科学地演练；三是“精”，即精雕细琢，精益求精，只有熟而精才能使功夫“炉火纯青”。他认为，“苦”、“巧”、“精”三者是互相促进、相辅相成的，“‘苦’寓于‘巧’，‘巧’则必‘苦’；‘苦’‘巧’不离，‘精’生不已”，“‘苦’中不‘巧’，就是傻练、蛮干；‘巧’中不‘苦’，必定弄巧成拙”。强调教练应注意3点：一是要有强烈的事业心和责任感；二是要不断钻研业务，努力提高训练水平与管理能力；三是有了成绩，要谦虚谨慎，更上一层楼。1979年，北京市体委为他记了特等功。多次获得国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。1986～1992年底，任中国武术研究院教学研究部主任，对国内外武术教材的编写以及段位制的确立等，做了开拓性的工作；同时协助徐才院长，积极开拓国际武术活动，促使武术有步骤地积极稳妥地推向世界。1993年初，吴彬主动要求调回基层，出任北京武术院院长。1994年兼任市武术队总教练。加强对武术

队的管理，着重向队员进行远大目标和理想教育，增强民族自豪感与自信心，树立“祖国至上”的理念，用爱国主义和集体主义思想武装每个队员。积极开展国际武术交流，先后率队出访美国、加拿大及日本、澳大利亚、香港等国家和地区。近年来，北京市队在全国武术比赛中，连获团体冠军。他注重培养后备力量，1993年起组织一些中、小学校联合筹办了武术学校，并确立德、智、体三育全面发展办学宗旨，为国家造就合格人才。现任北京市武术协会主席、中国武术协会副主席、亚洲武术联合会技术委员会主任、国际武术联合会技术委员会副主任。编著有《中小学体育教材》武术部分、《初级拳》；主编外文版《武术丛书》18册；合著有《紫霞剑》、《醉拳》等。1995年，在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术教练”之一。

（昌　沧）

门惠丰　（1937～　　）　武术家，国际级武术裁判。天津市静海县人。少时深受家乡尚武环境影响，酷爱武术，后入北京市四民武术社、艺林武术社习武。擅长戳脚、翻子拳、太极拳、形意拳，掌握长拳、八卦、八极等多种拳术与刀、枪、剑、棍等器械以及对练项目。1956年和1958年，两次参加全国武术表演大会，获优秀奖。1959年获第一届全运会武术比赛对练第一名。1963年毕业于北京体院武术系，留校任教。1965年和1966年，在中央警卫处教擒拿术。1972年任青训队区队长兼武术队总教练，该队曾为美国国务卿H.A.基辛格等外国政府领导人表演。1979年，国家体委首次组成武术调研组，他任副组长，考察了全国武术情况，基本摸清了全国武术概貌，为以后大规模挖掘整理武术工作奠定了基础。从70年代中期到80年代，曾10余次赴基层，积极协助地方开展武术挖掘整理工作，并参加主编《少林武术教材》一书，1976年协助张文广编写《中国查拳》等。1981年为公安战士传授擒拿术；1986年赴老山前线培训侦察兵，为国家的军事与公安工作作出了贡献。1976年以来，20余次访问15个国家和地区，进行武术教学及表演。培养了海外一批优秀武术人才。1991年在第一届世界武术锦标赛上任总裁判长。多次担任国际、国内重大武术比赛总裁判长及仲裁主任。门惠丰技术全面，教学严谨，积累了丰富的武术教学经验，在传统武术的继承和发展方面颇有建树。对太极拳技术和理论亦有研究，70年代为国家编写出《四十八式太极拳》。80年代参与汇编陈、杨、吴、孙式太极拳竞赛套路和《四十二式综合太极拳竞赛套路》。80年代中期创编“太极八势”，作为太极拳教学训练的基础功法；1992年受亚武联委托参与创编《太极拳推手对练套路》。为中国太极拳运动技术发展成为系统化、规范化的体系作出了贡献。曾作过太极拳推手“掤法”技术生物力学原理实验与五种太极拳竞技套路演练的生理学观察实验。编有《四十八式太极拳》、《四式太极拳竞赛套路》、《太极拳竞赛套路》、《太极拳推手对练套路》、《国际武术推广教材》等。著作还有《四十八式太极拳入门》、《少林武术教材》、《戳脚》、《武德修养》、《中华武术文选》等。1995年，在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术名教授”之一。现为北京体育大学武术系副主任、中国武术协会委员、中国武术学会委员。

（周全彪）

夏柏华　（1937～　　）　武术家，国际级武术裁判。安徽省郎溪县人。自幼习武，1961年毕业于北京体育学院（现为北京体育大学）武术系，师从张文广教授。毕业后留校任教25年，先后任班主任、级主任、教学组长、教研室副主任、硕士研究生导师、全国体育院校武术教材编写组成员，后被评为副教授、教授。有丰富的教学与训练经验，培养出许多武术专业本科生和研究生。1979年3月，国家体委决定开展武术散手、短兵试点，他率先在学院建立起武术散手短兵队，亲自实践和研究，培养出新中国首批优秀散手运动员、教练员、裁判员

以及理论工作者。这些人后来多成为散手运动的骨干力量，如高美洞、马雷、杨玉峰、王玉龙等。著有《武术散手运动及其训练初探》、《中国武术精华·散手》等。曾参加撰写《散手入门》、《中国散手》等，并主持过《中华武术》杂志主办的"散手入门讲座"，为武术散手运动的发展和推广作出了贡献。还组织编撰了《中国武术拳械录》。夏柏华长期习研多种拳种技艺及武术理论，重视实战招术，成为文武兼备的武术家。在国内外武术比赛中，多次担任总裁判长和仲裁主任。在学院任教期间，培养了来自加拿大、日本、法国、瑞典和美国的许多武术留学生，多次赴日本、挪威、苏联、韩国、美国、马来西亚等国考察与讲学。1982 年，任大型电视故事片《西游记》武打设计和武术教练，为孙悟空扮演者小六龄童指导武打动作，该片在海内外颇有影响。曾应中国唱片总公司之约，协助拍摄《85 式传统杨式太极拳》和《32 式太极剑》等。1985 年，受国家体委之托，夏柏华负责全国武术遗产挖整工作第二阶段工作。1986 年，在全国武术挖整总结表彰会上，被评为全国武术挖整工作先进个人。同年调入中国武术研究院，先后任理论研究部主任、技术研究部主任。1993 年担任大型电视系列片《武术世界》的技术指导，并参与组织拍摄、演示与编写解说词等。该片发行于海内外。历任中国武术协会副秘书长，中国武术学会秘书长、副主任。1995 年，在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中，被评为"十大武术名教授"之一。　　　　　　　　（昌　沧）

庞林太　（1938～　　）　国家级武术教练，国际级武术裁判。山西省阳曲县人。10 余岁开始学武，先后师从查拳名家何振江、张锡太、常振芳、李超群及形意拳名家布学宽。主攻查拳，兼修形意、太极等拳。他勤学奋进，刻苦钻研，遍访名师，博采众长，对武术套路、技击、摔跤均有较深造诣。1956 年入选山西省摔跤队。1957 年，在山西省武术、摔跤运动会上，独占鳌头。1958 年任山西省武术队教练。1973 年开始严格选材，从几万人中精选出十几人组成小武术队。他倾注全部精力与智慧，在诸教练配合下，经过 6 年的锤炼，使该队在 1979 年第四届全运会上一举夺得 6 枚金牌，其中王冬莲获女子全能冠军；在第五届全运会预赛上，栗小平又夺女子全能冠军；第六、七届全运会上，又涌现出男子全能冠军和世界武术锦标赛等冠军原文庆。此外，他还培养出原鸿佑、席跃祖、刘玉福、马威、文喜太、何军、俞远文、汪波、郭曾、张玲妹、武元梅、陈凤萍、王爱珍、李莉等全国冠军和众多优秀选手，他们在国内外正式比赛中共获得金牌 108 枚（国际 12 枚、国内 96 枚）。1990 年，庞林太任亚运会中国武术集训队教练组组长及 11 届亚运会、第二届世界武术锦标赛中国武术代表队主教练。曾 5 次任中国武术代表团教练，出访日本、阿联酋、马来西亚、香港、澳门等国家和地区。1988 年应邀赴香港教学，并出任香港队教练，参加中国国际武术节及第三届国际武术邀请赛。1990～1992 年，分别在北京、青岛、汉城举办的国际武术教练员及裁判员培训班任教，受到了广大学员的尊敬。庞林太行思敏捷，锐意创新，创造性地把查拳的优秀动作和演练技法加以改造，将其组编运用到竞赛套路中去，形成"舒展圆润、轻快潇洒、发力爆脆、身法灵活、饱满奔放"的山西队特有的体势与风格。不仅继承和发展了传统查拳，而且对竞技武术技术的提高与发展起到了积极的带动作用。在实践的基础上，他还探索出一套系统、独特的训练理论：对训练全过程提出了"选材要严，基础训练要狠，中级训练要顺，高级训练要精"的指导思想；对高级训练提出了"高境界、高标准、高质量、大强度、有系统"的训练法则；阐述了培育优秀运动员攀登技术高峰的有效方法和途径。他的训练思想已成为培养众多冠军的成功经验。主要著作有《飞虎拳》、《腿拳》、《查拳风格特点》、《套路技术训练初探》、《析原文庆成材之路》、《继承与创新》等。1989 年参加编写亚运会竞赛套路和全国训练教材。1990 年参加编写《中国武术精华》。1985 年获国家体委授予的"新中国体育

开拓者”荣誉称号。1987年，山西省人民政府为他记授特等功。1988年获中国国际武术节组委会颁发的“国际武术优秀教练员奖”和“武术贡献奖”。1989年被评为山西省劳动模范。1990年获全国“五一劳动奖章”。1991年被选为“山西省优秀专家”。1993年获国务院颁发的在体育事业中有突出贡献的荣誉证书，并享受政府特殊津贴。1995年在中国武术协会等组织的“中国武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术教练”之一。现任中国武术协会委员，中国武术学会委员，山西省武术协会主席、省体工队副队长、省武术队总教练。

（周金彪）

徐寅生 （1938～　　） 江苏省苏州市人。自1977年任国家体委副主任以来，武术即为其分管的运动项目之一。近20年来，武术运动在国内外取得巨大发展，与他的努力分不开。他视中华武术为国宝，认为武术源远流长，是中国宝贵的文化遗产，完全可能成为提高全民族身体素质的基础项目；并认为，武术本来就是一门科学，要去粗取精，去伪存真，进一步发展，走社会化的道路。在贯彻《全民健身计划纲要》中，他力主武术项目应占有重要位置。他认为，武术最容易推广，省地，省时，省器材，最富有民族特点，对老、中、青、少均很适宜。他主张，让下一代人都学会一套武术，为此将武术列入大、中、小学校体育课的内容。徐寅生从中学时代开始打乒乓球，50年代初入上海市学生乒乓球代表队。1956年入上海体育学院学习。1958年入选国家乒乓球集训队。在第26～28届世界乒乓球锦标赛上他是中国男子团体冠军的主力队员之一，还曾获男子单打第三名及男子双打亚军、冠军。1958年获“运动健将”称号。1961～1965年三次获国家体委颁发的“体育运动荣誉奖章”。1975年当选为第四届全国人民代表大会代表，同年当选为国际乒乓球联合会亚洲副主席兼议事通则委员会委员。曾任国际乒乓球联合会副主席，现为主席。还兼任中国奥委会副主席、中国拳击协会主席。1981年起任《乒乓世界》主编。与人合著《现代乒乓球技术的研究》，获国家科技图书二等奖。

（昌　沧）

伍绍祖 （1939～　　） 国际武术联合会主席。湖南耒阳人。生于陕西省西安市。童年时代在延安度过。1946年，在延安第一完小学习，是年秋末离家转到安塞县的延安第一保育院，年底加入儿童团。从1947年开始，在战争环境里随院行军，边学习，边参加学校组织的宣传、支前、土改等活动，曾三次被评为“行军模范”。1951～1957年在北京101中学读书，1955年加入共青团。曾任团支部委员、少先队大队辅导员。高中毕业时获得北京市教育局颁发的银质奖章，多次被评为市、校级三好学生。1958年加入中国共产党。1957～1965年在清华大学工程物理系理论核物理专业学习，本科毕业，研究生肄业。曾任清华大学学生会秘书长、副主席。1989～1992年，北京体育学院研究生部在职学习硕士学位结业。1965年起两次任全国学生联合会主席及全国青年联合会常委、副主席。1975～1982年，历任国防科委司令部二局参谋，科技部二局副科长、副局长。1982年起，历任新组建的国防科工委副主任、党委副书记、政治委员、党委书记兼纪委书记，新时代公司副董事长、董事长。1988年被授予少将军衔。1988年12月底起任国家体委主任，恢复党组后任书记。兼任中国奥委会主席、中华全国体育总会主席、中华全国体育基金会会长、中国体育发展战略研究会会长、中国射击运动协会主席、中国高尔夫球运动协会主席以及国际气功科学联合会主席等。武汉体育学院客座教授，美国印第安纳大学名誉法学博士。1995年当选为国际武术联合会主席。伍绍祖在大学期间，爱好体育活动，且显露出较强的组织能力和社会责任感。他注意锻炼身体，喜欢长跑，擅长射击，曾获国家田径三级裁判员和射击三级运动员证书。尤爱武术，从学生时代起，就学练太极拳、剑以健身，至今常练不

辍。在国防科委工作期间，为发展中国核技术、核工业忘我工作，先后参与和主持领导全面工作，在带好中国国防科技队伍、完成科研试验与生产任务、做好改革开放工作、实现国防科技事业的战略性转变等方面殚精竭虑，作出了贡献，成绩斐然。出任国家体委主任后，坚持体育为人民服务的宗旨和为社会主义现代化建设服务的方向，倡导唯物辩证法，加强法制建设，推广系统工程的理论和方法，积极推进体育改革的深化，继续扩大对外开放，保持了中国体育队伍的团结、稳定和战斗力。进入90年代以后，在他领导下，体育事业不断发展，并为国家发展和民族振兴作出贡献。1990年第11届亚运会上任组委会执行主席。他带领体育战线的同志，与北京市密切合作，使该届运动会取得圆满成功，中国运动员获得了创纪录的183枚金牌，振奋了全国人民的精神，还为国家的对外开放、打破西方制裁发挥了一定作用。1992年、1996年，两次率中国体育代表团参加巴塞罗那和亚特兰大奥运会，中国体育健儿均取得了优异的成绩，为祖国争了光。伍绍祖亦十分重视武术运动，并一再强调要积极发展武术，认为"武术是我国优秀的传统文化"，"它属于体育，又高于体育"，"武术是各种体育项目中的鹰"。为提高中华民族的身心素质和中国体育运动技术水平，从1993年开始组织国家体委制定"全民健身计划"和"奥运争光计划"。这些计划于1994年开始实施。他认为，武术在"全民健身计划"中能发挥巨大的作用，为此于1995年争取国务院颁发了《全民健身计划纲要》，并争取全国人大常委会审议通过了经过体育界16年酝酿起草的《中华人民共和国体育法》，为中国体育事业发展到一个新阶段打下坚实的基础。1965年当选为第三届全国人大代表。自1985年起，历任中共第十二、十三、十四届中央委员。

（吕　沧）

袁伟民　（1939～　　）　江苏省苏州市人。1994年当选为亚洲武术联合会主席。1984年任国家体委副主任以来，关心武术事业的发展。他认为，传统武术是中国武术之本，要继续挖掘、整理、发展；社会武术运动要为全民健身服务。他非常喜爱排球运动。1958年入选江苏省排球队。1962年入选国家排球集训队，曾参加200多场国际比赛，为主力二传手。比赛场上他运用战术灵活，防守顽强，大胆泼辣，敢打敢拼。1966年第6届世界男排锦标赛上中国队获第9名，他被评为"最佳运动员"，同年获亚洲新兴力量运动会男排比赛冠军。1974年第7届亚洲运动会男排比赛获第3名。1976年以来，出任中国女子排球队教练、副总教练。1979年被评为国家级教练。1980年获"运动健将"称号。1981～1984年，袁伟民带领中国女排在第3届世界杯、第9届世界女排锦标赛、第23届奥运会及第9届亚洲运动会女排比赛中获冠军。执教8年，共指挥中国女排参加244场国际比赛，并在第3届世界杯赛中获最佳教练员奖。1981～1984年三次获得国家体委颁发的"体育运动荣誉奖章"。1983年当选为第六届全国人民代表大会代表。1985年被评为"建国35周年来最佳教练员"。1985年当选为亚洲排球联合会副主席。同年获亚洲排联代表大会颁发的优秀教练员奖和国际排球联合会颁发的荣誉奖章。1986年兼任中国足球协会主席、国家体委足球领导小组组长，同年任亚运会中国体育代表团团长。1987年由《中国体育报》社主办评选的"全国最佳教练员"中排第2位。著有《我的执教之道》等。

（吕　沧）

邓昌立　（1940～　　）　国家级武术教练。四川省武术协会副主席。重庆市人。自幼酷爱武术，1956年入成都体育学院中专班，师从郑怀贤、王树田、兰素贞学习形意拳、太极拳、八卦掌、查拳、散手刀、六合枪及各种对练项目。毕业后留该院附中任教。1964年调院武术教研室任教，至1975年底。在学习和任教期间，多次代表四川省参加全国武术赛事活动，做过裁判工作。邓昌立虚心好学，勤于思考，有

独立见解，努力向省内外专家学者、民间拳师求教，注重武德、武技和加强武术理论修养。在1965年第二届全运会上，与邹德发、叶道清、郭洪海等合作对练，给全国武术界留下了深刻印象，同年入选国家优秀运动员集训队。为了通过实践达到对武术境界的更高追求，于1976年元月主动申请调四川省体校任教，筹建省武术队。两年后，四川省武术队正式建立，在训练条件十分艰苦的情况下，他独挑重担，带领20余名年仅十二三岁的男女小队员，自己手平整场地，不论酷暑严寒，坚持在室外土地上进行训练。在训练中，注重从实际出发，改革训练手段，因材施教，扬长避短，启发调动运动员的自觉性；在技术上，坚持继承武术传统并有所发展创新。为丰富套路内容，形成独特的表演风格，带领队员到基层向老拳师学艺，或请老拳师来队传艺。充分发挥每个运动员的特长，使之形成自己的独特风格，终于培养出如李殿方、熊长贵、任刚、彭英、王萍、李小红、王向红、宋丽、吕立、罗礼等一批优秀运动员。在全国的武术比赛中，男队，1980～1982年连获团体亚军；女队，从1996年起连获三届团体冠军，全队金牌总数达40余枚。邓昌立6次获国家体委颁发的三级体育奖章。1985年获“新中国体育开拓者”荣誉称号。1988年获中国国际武术节组委会颁发的“优秀教练员奖”和“武术贡献奖”。曾任四川省第五届政协委员。1987年第六届全运会后受四川省政府表彰，记大功。1988年，任四川省武术馆副馆长。先后受中国武术研究院聘请，参加编写亚运会武术竞赛套路，担任教学录像技术指导。曾任第11届亚运会国家武术集训队女子全能组教练，以及亚运会裁判员训练班、全国武术教练员训练班教员。还曾支援台湾武术队任教练。1989年赴日本任援外教练组组长。后为全国武术教练岗位培训指导小组成员、武术教材编写组成员，执笔编写了《长拳高水平运动员的训练》、《枪术技术分析》、《剑术技术分析》、《对练技术分析》、《武术运动员风格意识的培养》等。曾到上海体院为第一、第二期全国武术教练员岗位培训班讲课，得到同行的认同与称赞。1990年参加编写《中国武术精华》（香港版）。先后4次任中国武术代表团教练，出访英国、法国、德国、日本、马耳他、香港等国家和地区。1993年，受国家体委派遣，作为援外教练到印度尼西亚执教一年，成为在印度尼西亚开展竞技武术的第一位中国教练。1995年再次应邀赴印度尼西亚执教，深受武友爱戴。同年，在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术教练”之一。（昌　沧）

曾乃梁（1941～　）国家级武术教练，国家级武术裁判。福建省福州市人。12岁开始习武。师从王于岐习太极拳、南拳。1964年毕业于北京体育学院武术系，并考取该院武术研究生，师从张文广教授。1967年毕业后，留校任教。1970年调河南省安阳市从事教练工作。1977年调福建省体工大队，组建省武术队，任主教练。培训的队员先后获全国武术比赛、亚运会武术比赛，世界武术锦标赛冠军达90余人次。其中太极拳系列有高佳敏，陈思坦、林秋萍、李强、周育玲、金焰、黄丽芳、邱金雄等；南拳系列有王慧玲、魏丹彤、傅亚芬、吴秋花、吴贤举等。1991年任首届世界武术锦标赛中国武术队领队。1992年任第4届中日太极拳比赛中国队主教练。1993年，先后任首届东亚运动会中国武术队主教练、第2届世界武术锦标赛韩国队教练、第5届中日太极拳比赛暨首届国际太极拳邀请赛中国队领队。1994年任第12届亚运会中国武术队主教练。为1995年第2届世界太极修炼大会导师。曾乃梁在武术学术方面有较深造诣，为《中国大百科全书·体育》武术部分及《中国武术大辞典》撰写条目，参与《中国武术史》、《武术国际推广教材》的审定。主编有《体育欣赏入门》。著有《武术运动小知识》、《武术基础练习》等。专论《太极(拳)运动推向世界战略之初探》，获首届全国武术学术研讨会优秀奖。曾乃梁提出，太极拳运动作为推向世界的突破口应分为竞技

太极拳和非竞技太极拳；创编统一的太极拳竞赛套路，竞技与传统并存；设立太极拳全能自成小体系等观点，以及在全运会上设长拳、太极拳、南拳三大系列的构想，均被有关部门所采纳。他对“太极”的阐释提出了“阴阳平衡论”，还提出包括饮食养生、运动养生、精神养生和性养生的“四个养生说”。与人合著有《福建武术志》、《金狮拳》、《达尊拳》等书。曾在国内外学术刊物上发表《中国武术精华》（英文版）、《高水平太极拳运动员的训练》、《福建南拳与日本空手道的渊源关系》等论文60余篇。曾乃梁多次率队或应邀出访日本、新加坡、菲律宾、韩国及香港、澳门等国家和地区，讲学、授拳或表演。80年代为影片《木棉袈裟》设计武打动作，获文化部特别奖。在拍摄世界冠军高佳敏的《24式太极拳精要》和世界冠军陈思坦的《42式太极拳套路》录像带时，担任撰稿与指导。被福建省人民政府记功和大功各两次，获省“五一劳动奖章”、“劳动模范”和“优秀专家”称号。多次获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。1993年获国务院颁发的在体育事业中有突出贡献的荣誉证书，并享受政府特殊津贴。1995年在中国武术协会等组织的“中华武术百杰”系列活动中，被评为“十大武术教练”之一。现为中国武术协会委员，中国武术学会委员，福建省体育总会委员、省武术协会副主席。（周荔裳）

王常凯 （1941～ ） 国家级武术教练。山东省龙口市人。自幼在青岛从张云峰习武，1958年选调山东省武术队，师从周永福、赵瑞章习武，技术全面，尤擅单剑、龙行双剑、虎头双钩。多年来，抓紧各种机遇，求教于武林前辈、名家，博采众长，融会贯通，先后得到常振芳、沙国政、张文广等指点和传授。武功姿势端庄、潇洒，动作轻灵、敏捷，身械合一，身法自然。多次在全国武术大赛中取得优异成绩。1958年第一次参加全国武术运动会，获二等奖。1960年山东队荣获全国武术比赛大会的团体总分冠军，他是主力队员之一；个人全能名列前茅；甲组规定剑术获得最高分。1964年全国武术暨射箭锦标赛上，获男子剑术冠军。1972年全国武术锦标赛上，获自选剑、甲组规定剑两项冠军，男子个人全能第二名，龙行双剑被大会评为优秀项目。1977年全国武术比赛大会上，获男子剑术全国冠军。1978年全国武术会上，获男子剑术、虎头双钩两项冠军。1964～1978年，保持全国武术比赛剑术冠军15年。1960年全国推行规定套路，国家体委把他演练的甲组规定剑术拍成电影，作为全国武术比赛统一动作标准。他演练的龙行双剑（即长穗双剑），是在继承传统套路的基础上修改创编而成。1980年香港长城、凤凰、新联三家影业公司联合拍摄《少林寺》电影，他担任武术指导。两次参与全国武术竞赛规则的修改工作。著有《飞龙长拳》、《长拳套路选》。王常凯在执教中严格要求，诲人不倦，培训了大批优秀运动员。他的学生如刘怀良、邱方俭、杜传杨、崔志强、马忠轩、鲁国庆、高焕波等，均在全国武术比赛中取得优异成绩。他9次随中国武术代表团出访五大洲近20个国家和地区，5次担任中国武术代表团或中国武术冠军代表团教练。1960年随周恩来总理，陈毅外长出访缅甸，受到吴温貌总统、吴努总理的接见。1974年任中国武术队教练访美，受到R.M.尼克松总统接见。1991年担任第一届世界武术锦标赛中国武术队教练。王常凯是山东省政协常委。1984年获山东省委、省政府颁发的“振兴山东体育荣誉奖章”。1985年获国家体委授予的“新中国体育开拓者”荣誉称号。1988年获中国国际武术节组委会颁发的“武术贡献奖”。1990年获国家体委颁发的“国家体育运动三级奖章”。1992年又获国家体委颁发的“国家体育运动荣誉奖章”和证书。1993年获国务院颁发的在体育事业中有突出贡献的荣誉证书，并享受政府特殊津贴。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术教练”之一。历来以“习武之人最重武德”为座右铭，重视文武双修，其书法作品入选《中国美术家书法家作品大

汇》、《东方书画长城巨卷》,被评为中国书画艺术名家。（罗卫民）

李福妹（1941～　）女武术家。上海市川沙县人。8岁从师蔡鸿祥习武,在严师指导下,刻苦练功,进步很快。1958年入上海市武术队,分别从傅钟文、王效荣学杨式太极拳、查拳,兼修内外各拳种,技艺突飞猛进。擅长拳、华拳、查拳、飞虹剑、查枪等。1959年参加全国青少年武术比赛,获得青年组全能冠军。1959年第一届全国运动会上海武术队获得团体冠军,李福妹是主力队员之一。次年参加华东区武术比赛,她技压群芳,独占鳌头。是60年代中国武坛上获得全能冠军称号最多的巾帼女将。1960年随中国武术代表团出访捷克斯洛伐克。1961年随同周恩来总理访问缅甸并作武术表演,受到陈毅副总理赞扬。同年被评为上海"三八红旗手"。1963年起担任上海市武术队教练。后在南市区体委任武术教研组组长,培养出一大批优秀运动员,被评为市级、区级体育先进工作者。1985年获"新中国体育开拓者"荣誉称号。1988年获中国国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"。先后于1989年、1992年赴日本讲授太极拳、剑,受到日本朋友好评。现任上海中华武术会总教练、龙形剑社副社长、浦东新区武术协会顾问等。1995年在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中,被评为"十大武术教练"之一。（罗卫民）

牛怀禄（1942～　）高级武术教练。山东省博山县人。1951年从袁永洲习查拳、长拳。1954年起在博山美术琉璃厂学习美术雕刻。1959年入山东省武术队,师从周永福、赵端章。1963年参加全国武术比赛,获男子全能第五名,枪术冠军,长拳、刀术第四名。1964年全国19单位武术锦标赛获全能、枪术、拳术、棍术四项冠军,规定拳术最高分,刀术亚军,传统拳术"醉拳"一等奖。1971年起先后任山东武术队教练、教练组长,培养出崔志强、杜传杨、于霞、杨小华、赵翠荣、段章丽、周丽娟等优秀运动员。他治学态度严谨,不墨守成规,主张在继承传统的基础上有所创新。1974年,根据醉拳和地功拳的跌、扑、摔、翻的演练特点,巧妙地揉进长拳动作,进行串编,开创有别于醉拳、地功拳风格的地趟拳,成为新拳种地趟拳的创始人。地趟拳演练风格新颖,势如猛虎,迅似狡兔,难度极大,已成为武术传统竞赛项目。1974～1994年,多次作为中国武术代表团教练兼运动员,出访墨西哥、美国、英国、日本、澳大利亚、埃及、土耳其、突尼斯、摩洛哥等20多个国家。在援外任教期间,培养了一批外籍武林高手,其中加拿大人简伊·宝宝获1994年美国国际武术邀请赛棍术冠军、对练"空手夺枪"亚军、自选拳术第三名。牛怀禄除教学训练外,还利用业余时间通过电台、报纸等讲授中国武术发展史及拳术与器械的演练方法,深受中外朋友欢迎。加拿大安大略省省长、蒙特利尔多元文化部部长兼移民局局长等,先后向他赠送锦旗8面,以表彰其教练成绩并盛情邀请他留加拿大工作,他婉言谢绝,完成援外任务后回到济南,为弘扬中国武术、增进国际友谊作出了贡献。主要著作有《子龙枪·青雁拳》。1984年牛怀禄获"振兴山东体育荣誉奖章"。1988年获中国国际武术节组委会颁发的"武术贡献奖"。1995年在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中,被评为"十大武术教练"之一。现任山东省武术院业务部主任、省武协副秘书长。

（罗卫民）

王培锟（1942～　）武术家,国际级武术裁判。福建省福州市人。1964年毕业于上海体育学院武术系本科,留校任教。历任本校武术队、武术散手队总教练,培养、训练出数名优秀教练员以及在全国多次武术比赛中获得前三名的运动员。1983年参加全国武术挖整工作,任工作组副组长。1984年获全国武术挖整工作先进个人称号。1988～1996年,分别任全国武术训练工作调研组、亚运会武术裁判员

训练班教学组、全国散手训练工作调研组、国际武术裁判员训练班教学组、国际武术推广教材编写组等副组长或组长。80年代起，多次在国内各高等院校与各省、市运动队讲学。自1988年起，先后应邀赴日本、意大利、美国、韩国、马来西亚、印度尼西亚等国讲学和执教。同时为亚洲武术裁判员、教练员训练班，亚运会武术裁判员训练班，国际武术裁判员训练班讲课或任教学组长。1963年开始担任全国武术比赛裁判工作。1976年后，历任全国武术比赛副裁判长、裁判长、总裁判长。还在1984年日本东京举行的全日本第一次太极拳、武术比赛，1986年在天津举行的第1届亚洲武术锦标赛，1988年在杭州举行的国际武术邀请赛，1990年在北京举行的第11届亚运会武术比赛，1991年在北京举行的第1届世界武术锦标赛，同年在菲律宾举行的东南亚运动会武术比赛中，分别担任裁判长、副总裁判长、总裁判长。在1993年第7届全运会武术决赛和1996年全国武术比赛中，分别任仲裁委员、仲裁主任。1989~1994年，被国家体委评为“全国体育优秀裁判”、“全国武术优秀裁判”，被11届亚运会组委会评为“先进工作者”。王培锟在国内报刊曾发表《试析武术运动员的“O”形腿》、《武术应走向世界体坛》、《试论武术运动员的早期训练》、《试论长拳运动的高、难、美》、《散打运动应该开展》、《散手应用技术的分类与应用》、《太极拳运动员局部血流量和血氧饱和度变化的机理》等百余篇专文。编著有《紫宣棍》、《地躺拳》、《中华散打术》。合著《青萍剑》、《南刀》、《南棍》、《福建地术》、《少林十三抓》、《肘魔》、《武术》、《刀术》等书。担任中国武术协会1986年制作的武术推广教学录像片《南拳》、《剑术》等监制和技术指导，《十万个为什么?》、《体育辞典》武术条目撰写人，《中国武术简明辞典》、《中国武术大辞典》编委与主要撰稿人之一。现任上海体育学院武术系主任，武术硕士、博士研究生导师，中国武术协会委员，中国武术科学学会常委，全国体育学院武术教材组成员，全国武术高级教练员训练班指导组副组长，上海市武术协会副主席兼科研委员会主任，上海市体育科学学会武术学科组副主任，上海市体育总会会员，上海精武体育总会常务理事。1995年在中国武术协会等组织的“中华武术百杰”系列活动中，被评为“十大武术名教授”之一。（吕 沧）

邱丕相 （1943~ ） 武术理论家，国际级武术裁判。山东省青岛市人。曾任上海体育学院武术教研室主任、武术学科组长。现为硕士生导师。长期致力于武术理论与技术的教学训练和研究工作，文武兼备。擅长华拳、翻子拳、劈挂拳、太极拳、八卦拳、剑术、鞭杆等。十多次出访澳大利亚、日本、香港、马来西亚等国家和地区，进行技术教学和理论讲学。多次任国际武术裁判训练班教员、教学组长及全国武术教练员岗位培训班、出国教练员培训班教员。曾任1990年北京第11届亚运会、1994年广岛第12届亚运会武术比赛和第2届世界武术锦标赛的总裁判长，以及国内和国际大赛的总裁判长、仲裁等。被第11届亚运会大会组委会评为先进工作者和优秀工作者。多次被国家体委评为全国优秀裁判员。邱丕相是我国武术界较早运用现代科学技术开展系统研究并取得成就者之一。主要研究方向为：武术运动员体能特点及其评价；中华武术的民族文化特性；运动技术的生物力学分析等。曾主持“武术运动员体能水平的应用性研究”课题，该项研究成果在十几个省级运动队中推广应用，并获1992年国家体委科技进步三等奖。他的论文《对武术运动员负荷强度与耐力水平的研究》，入选第2届国际奥委会世界科学大会，使中华武术研究成果首次登上世界体育论坛；《中国武术的民族文化特性及其推向世界》论文，在第11届亚运会科学大会上发表；《武术运动员在演练中的心率变化分析及其在训练中的应用》论文，在第1届世界武术锦标赛论文报告会上发表；《对中国太极拳修心养性问题的探讨》、《初步太极拳的诱导方法与原理》等多篇论文，入选国际研讨会并在国外杂志发表。他主持编写的全国体育学院武术普修、专修教科

书，受到海内、外欢迎，分别获1992年国家教委颁发的全国教材特等奖、1995年国家体委颁发的教材一等奖。邱丕相曾承担全国武术教练员岗位培训大纲与教材的编写工作，主持编写全国体育学院《武术理论基础》教材。参与组织挖掘、整理并出版全套《青萍剑术》，获国家体委颁发的武术挖掘整理先进个人称号。近十几年来，率先对武术中的传统美学、哲学在理论上进行了较深入的研究探索，发表了多篇论文，提出了不少新见解。对武术竞赛规则、裁判法、运动员等级制都有较深的研究探索，多次参加武术规则的修改、制定以及全国裁判员培训教学工作。共发表论文及学术文章百余篇。著作有《武术初级》、《防身绝招100例》、《青萍剑术》、《棍术、枪术》等10余部。是中国体育科学学会理事，中国武术协会委员，中国武术学会委员，上海市武术协会副主席，上海市体育科学学会理事，全国武术高、中级教练员岗位培训指导组副组长兼教师，全国体育学院武术教材组组长，上海大学生武术总会名誉会长，上海市陈式太极拳研究会顾问，曾任全国武术学术研讨会评委、国家裁判晋升考核委员会委员等。1993年荣获国务院颁发的在体育事业中有突出贡献的荣誉证书并享受政府特殊津贴。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“武术十大名教授”之一。

（吕　沧）

郝心莲（1944～　　）　研究员。江苏省沛县人。10岁始习武，擅于各种拳械，尤好形意、八卦、太极、八门等拳术。1964年西北师范大学美术系毕业。1979年考取北京体育学院（今北京体育大学）武术系研究生。1982年毕业，获硕士学位，到甘肃省体育科学研究所从事体育科学研究工作。1983～1986年参加全国武术挖掘整理工作，深入甘肃各地、县、村、镇，行程万余里，对传统武术进行了深入考查和整理，撰写了百多万字的珍贵资料，作出了突出贡献。1984年、1986年分别被国家体委授予“全国武术挖掘整理工作”先进工作者、先进个人，并获“雄狮奖”。他负责的甘肃武术挖掘整理工作，集体被国家体委授予“全国武术挖掘整理工作先进单位”和“全国武术挖掘整理工作先进集体”。在武术研究方面颇有造诣，曾在国内各种刊物上发表《形意拳源流初探》、《武术运动员的心理特点》、《武术运动员的生理特点》、《武术技击要素浅析》、《中国武术与传统文化》、《西域武术》、《黄河流域武术发展的自然背景》、《西北棍术之研究》、《八卦拳源流》等百余篇论文。著作有《中华武术实用百科》、《八门拳术》、《精义八卦拳》、《甘凤池技击法》、《九环捶、炮拳》、《形意九套环》、《形意拳杂式捶》、《吴式八卦拳》、《甘肃武术史》等。曾主编《中国武术与传统文化》、《武术科学研究》。合著有《中华武术大辞典》等。参加编写《中国武术人名辞典》、《中国武术百科全书》、《中国武术史》。1990～1994年，与中国武术研究院等先后在甘肃敦煌、崆峒山联合举办了“中国武术与传统文化”、“首届崆峒山全国武术学术研讨会”、“全国武术理论专题研讨会暨社会武术研讨会”等4次武术学术研讨会，有力地推动了武术理论研究工作的开展，受到了中国武术协会、中国武术研究院和国内专家、学者赞誉。郝心莲多次参加中国武术协会、中国武术研究院组织的各种学术研究、教材编写、竞赛裁判等活动。1995年应国际武术联盟邀请，参加了在美国洛杉矶和西班牙哥多华市举行的第五届世界杯多位名人比赛和讲学活动，荣获八卦拳冠军和金杯奖，其精湛的技艺和学术理论水平受到国际武术界的赞誉。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“百杰”之一。现为甘肃省体育科研所所长，国际联合大学名誉博士，中国武术协会委员，中国武术学会委员，中国体育史学会委员，甘肃省武术协会主席、省体育史学会理事、省体育文史委员会副主席，《体育科研》杂志主编，《中华武术》杂志等特约记者与专栏作家。

（罗卫民）

钱源泽 (1944~) 高级武术教练，国际级武术裁判。江苏省南京市人。8岁开始习武，先后从方是经、陈济生、时佩文、金士明、王凤岗习少林、太极、八卦、形意、八极等拳械功法。多次在省、市及全国武术比赛中获得优异成绩。勤奋好学，文武兼修，在武术界有“儒将”之美誉。其少林拳、长拳功底扎实；太极拳、八卦掌、形意拳技艺纯真；器械中尤擅枪、剑，演练“龙形剑”身灵步活，剑法多变，独具风格。1971年起历任江苏省武术队教练、教练组长、领队，培养了多名全国著名运动员。七八十年代闻名武坛的“三张一王”张成忠、张跃宁、张安继、王振田以及宗巧珍、白丽娟、李伟、马志明等皆出自他的门下。其中张成忠曾获第一届亚洲武术锦标赛男子枪术冠军。钱源泽多次担任中国武术代表团教练、教练组长出国访问，并多次出国任教、讲学。1981年12月受国家体委派遣赴墨西哥任教，是中华人民共和国建立后派出的首位武术援外教练。他多次参加由国家体委主持的《武术竞赛规则》制定和修改工作。1987年参加编写《武术裁判法》和《国际武术裁判员训练班教材》。1994~1995年参加《武术套路竞赛规则》修改工作，并担任组长。是国际武术联合会首批批准的国际级武术裁判。多次担任国际、国内武术比赛总裁判长。1991年、1993年两次被国际武联聘为国际武术裁判员、教练员训练班教员。1993年担任第一届东亚运动会武术比赛总裁判长。钱源泽在学术方面也有较深造诣，是《中国武术人名辞典》和《中国民间武术家名典》编委；参与审定《中国武术史》；曾担任《全国武术训练大纲》和《全国武术训练教材》编写组组长，为主要编写人之一。1990年，参加撰写《中国武术精华》一书。还是中国武协和亚洲武联审定出版的《太极拳推手对练套路》的主要执笔人。作为全国武术教练员岗位培训指导小组成员，参加编写了《全国武术教练员岗位培训教材》。曾多次在国内外学术刊物上发表专文。1985年被国家体委授予“新中国体育开拓者”荣誉称号。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武术教练”之一。现为中国武术协会委员，中国武术学会委员，江苏省武术协会副主席兼秘书长、省体育科学学会武术专业委员会主任，省武术馆常务副馆长，省国际文化交流中心理事。 （罗卫民）

郭省聚 (1945~) 高级武术教练。安徽省砀山县人。自幼喜武，少年从胡敬璋习少林拳械及猴拳。1958年，13岁即作为特邀代表出席了第二届全国社会主义建设青年积极分子代表大会。会议期间，多次表演武术，尤其猴拳深受与会代表的欢迎。同年入选安徽省武术队，多次参加全国武术比赛，获棍术、剑术第一名。1973年任安徽省武术队教练，并加入中国共产党。任教期间，培养了白燕侠、沙孝奎、丁建三等一批优秀运动员。安徽省武术队在全国武术比赛中，长期保持男女团体总分前三名和个人一、二、三名的优异成绩。在第六届全运会武术比赛中，他教练的队员贾平、方坚为安徽省夺得男、女剑术和枪术两枚金牌，一枚银牌。郭省聚多次担任中国武术团队的领队和教练，出访亚、欧、美洲等国家和地区。1979~1983年，应香港凤凰影业公司邀请担任电影《寨外夺宝》、《三上五台山》武术指导。他刻苦钻研武术业务，勇于创新，1964年与刘学志创编的“空手夺匕首”，在全国武术比赛中被评为优秀项目，并被中央电视台录像作为国际交流节目；1972年又与队友合创“集体基本功”，在13省武术邀请赛中受到好评，后被改编成“集体拳”，成为出国表演节目。1988年参加国家体委主持的《武术教学计划大纲》和《武术教学训练教材》的编写工作。郭省聚是安徽省第四届政协委员、省政协文教委体育组成员。曾获国家体委授予的“新中国体育开拓者”荣誉称号。1988年被安徽省政府授予省劳动模范。1990年入选《安徽省高级专家人名词典》。1993年获准享受省政府特殊津贴。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“百杰”之一。现为中国武术协会委

员、安徽省武术协会副主席和武术院院长。

（吕　沧）

陈道云　（1948～　　）　女高级武术教练。安徽省芜湖市人。自幼随父陈信煌习武，1961年入选安徽省武术队。1963～1975年获全国武术比赛及第三届全运会武术比赛女子全能、剑术和拳术冠军各4次，枪术冠军3次，传统器械长、短穗双剑亚军3次。她基本功扎实，动作利落，刚柔相济，优美洒脱，起伏、转折节奏鲜明，其独特的风格表现了中国武术的力感、动感和美感。1974年出访美国，海外友人称其表演的"飞虹剑"恰如"飞虹"，豪放之中又妩媚动人，给人以美的享受。1975年起历任省武术队教练、领队、党支部书记兼教练。培养一批优秀运动员，其中唐守凯获1983年男子双器械冠军；方坚获1984年、1986年全国武术比赛和天津国际武术邀请赛枪术冠军；贾平在1983～1987年分获全国、亚洲及国际武术比赛或邀请赛剑术冠军10次、枪术冠军7次。1974年、1975年，陈道云作为队长随中国武术代表团出访美国、墨西哥、英国、莫桑比克等国。1974年任中国少年武术团教练出访日本。她怀着让中国武术早日走向世界的心愿，于1985年初来到了祖国南大门深圳特区，白手起家，在荒芜杂草中搭起草棚，创建了深圳"草棚武术队"。该队在1985～1994年广东省七、八、九三届省运会上获34枚金牌、40枚银牌、45枚铜牌；在1994年北京国际武术太极拳邀请赛中获15枚金牌；在1994年全国少年"武士杯"赛中5人获4枚金牌、1枚银牌；在1995年美国北美州国际武术邀请赛中2人获3枚金牌。陈道云为深圳特区体育的初创与发展作出了贡献。采取"走出去，请进来"的办法，多次带领深圳武术队到香港、日本、美国等国家和地区表演、比赛，受到欢迎与赞扬，由此同海外武术界建立了广泛联系。1988～1989年，执教墨西哥城武术学院。1992年执教香港武术学校。1987年在深圳首届国际武术训练班任高级班教练。1990年主办"深圳国际武术规定套路训练班"，有来自十多个国家和地区的数十名运动员参加。她训练的日本运动员广田一成曾获1991年首届世界武术锦标赛男子剑术冠军；香港女运动员李晖获1993年第二届世界武术锦标赛女子拳术、棍术两项冠军。1991年，陈道云负责组织深圳"黄兴杯"第三届中日太极拳比赛，任大会副秘书长、中国队教练。她用心良苦，让海外友人了解中华武术，再通过武术了解深圳，了解中国。曾任中华全国体育总会安徽分会副主席、省体委副主任，第四届全国人大代表，省武术协会副主席，中国武术协会委员。现任深圳市体育总会常委，市武术协会副主席，市体育发展中心武术队领队，总教练。多次获深圳市先进工作者、优秀共产党员称号。其事迹被收入《深圳市高级职称名人传略》、《中国武术人名辞典》等书。1995年在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中，被评为"百杰"之一。

（罗卫民）

陈正雷　（1949～　　）　高级武术教练，陈式太极拳名家。河南省温县人。自幼家境贫寒，9岁师从陈照丕习家传陈氏太极拳艺，他天资聪颖，勤于苦学；后师陈照奎继续深造，朝练夕研，先后20余载，精陈式太极拳械套路、练习方法和理论奥秘，故有"太极金刚"之称。1974～1988年，以其精道的技艺展示出陈式太极拳"舒展大方、连绵不断、圆转自如、松沉稳健、刚柔相济、浑然一圆、松活弹抖、窜蹦跳"的风格与特点，在国内外10余次太极拳比赛中获得金奖。此后数年，陈正雷在自身修练、追求陈式太极拳更高境界的同时，一心著书，探究拳理。先后在《中华武术》、《少林与太极》等多种杂志上发表《陈式太极拳对周身各部位的要求》、《陈式太极拳十段功法论》、《太极拳起源、演变与发展》、《论陈式太极拳的缠丝劲》等数十篇专文，有的还在日本、美国、法国武术杂志上译载。所撰《陈式太极拳、械汇宗》出版、发行多次，并配制教学片。所编教科书《陈家沟太极拳》，以日、英两种文字在日本、美国出

版。1994年,由他演练和撰写说明的大型画册《太极神功》出版。他曾参加由中国武协、人民体育出版社、《中华武术》杂志社等组织的“中国武术系列展现工程”活动,录制了《陈式太极拳、剑、推手及养生功》教学片。陈正雷普纳门生,广授拳艺,1974年以来共培养学生2000余名。他的学生在全国和省级太极拳、剑及推手比赛中,有18人次获得第一名。随着国际太极拳文化交流日益频繁,1981年以来培养训练了20多个国家和地区的数百名武术爱好者,加上多次应邀赴法国、瑞士、意大利、马来西亚、印度尼西亚、台湾、香港等国家和地区传授拳艺,以及9次赴日本20多个城市教学,受教者多达5万人次,使陈式太极拳这一民族瑰宝走出国门,远播世界各地。先后被国内30多个城市和高等院校的武术组织以及日本、韩国、美国、法国、意大利、英国、马来西亚、新加坡、瑞士、台湾、香港等国家和地区的太极拳协会或研究会聘为顾问、名誉主席等。1988年,陈正雷被选为河南省第七届人大代表。其事迹收录在《中国当代技术人才》、《中国教育名人辞典》、《中国人物年鉴》、《中国武术人名辞典》等书。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中,被评为“十大武术名师”之一。现任河南省武术馆副馆长、中国武术协会委员、中国温县国际太极拳年会副秘书长。 (周金彪)

李霞 (1958~) 武英级女运动员。河南省南阳市人。13岁起在北京市什刹海体校业余武术班随吴彬习武。1974年成为北京武术队第一批运动员,后又随李俊峰习武。1975~1987年,分获第3~6届全运会及全国武术比赛全能、拳术、剑术、传统拳械、长穗剑、对练等冠军19次、亚军11次、第三名1次。先后被北京市体委荣记特等功1次,一等功2次。1986年荣获“全国三八红旗手”称号。曾是第四届北京市政协委员、市武术协会委员。1986年入选北京体育学院大专班学习,兼任北京武术队女队教练。1988年初赴日本留学,现在全日本武术太极拳联盟执教。

(周金彪)

赵长军 (1960~) 武英级运动员。回族。陕西省西安市人,祖籍河南省开封市。6岁开始习武,先后拜民间武术家袁润生、张俊德为师;10岁进入陕西省武术队,师从马振邦、白文祥,开始系统的专业训练。1972年开始参加全国武术比赛,1987年退役。其间,在国内外重大武术比赛中共夺得10次个人全能冠军、54枚金牌。刀术、棍术、地趟拳被武术界誉为“赵氏三绝”,尤其地趟拳以高、飘、迅猛和气势连贯著称于国内外,并以其精湛的武艺和良好的道德风貌享誉武坛。曾多次以运动员、教练员、武术专家身份出访日本、马来西亚、英国、法国、美国、加拿大、澳大利亚、阿根廷、香港等30多个国家和地区,并多次赴英、意、法、日等国讲学。1974年出访日本时,被日政府要员誉为“武坛新星、少年武术外交家”,后获国家体委颁发的外事活动奖。武术超绝成名后,则应邀在《武当》、《神州第一刀》等多部影视剧中担任主角与武术指导。两次获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章,荣立特等功两次、一等功多次。当选为第六、第七届全国人大代表。1989年被评为全国先进工作者、全国民族团结进步先进个人。两次当选为陕西省“十佳运动员”,多次被评为陕西省劳动模范、优秀共产党员。1990年起,先后出任陕西省武术队总教练、中国西安赵长军武术院院长。是陕西省武术协会副主席、省青年联合会副主席,中国武术协会常务委员。1994年10月,在国家体委举办的“建国45周年体坛45英杰”评选活动中,他是武术界唯一一位当选人士。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中,被评为“十大武星”之一。为继承与弘扬中华武术作出了贡献。 (陕 武)

郝致华 (1962~) 武英级女运动员。河北省定兴县人。9岁进北京市什刹海体

校业余武术班随吴彬习武；12岁成为北京市武术队第一批运动员。技术全面，尤擅刀术、长拳、棍术；动作舒展泼辣，迅敏简洁。1975～1987年，在第3～5届全国武术比赛中分获全能、长拳、自选拳、刀术、棍术、传统拳及器械、双刀、鹰爪拳、对练等冠军19次、亚军3次、第三名4次，共得奖牌45枚。郝致华先后随中国武术代表团出访日本、菲律宾、泰国、法国、意大利、叙利亚、伊拉克、罗马尼亚等10余国。1978年被北京市体委荣记特等功。多次获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。1982年被评为北京市"十佳运动员"之一。1984年任北京市青年联合会委员。1985年入北京体育师范学院进修。1987年毕业后留校任竞技体校武术教练。1989年初去墨西哥留学。现在美国加利福尼亚州波克利大学工作。

（周金彪）

王冬莲　（1962～　　）　女高级武术教练，国家级裁判。祖籍河北省任县，出生于山西省太原市。10岁被选入山西省武术队业余班学习，师从庞林太等。由于身体素质好，训练刻苦，12岁时即在第三届全运会武术比赛中显示出较强的实力。1976年在全国武术表演大会上获"优秀运动员"称号，当年随中国武术代表团出访越南。1978年在湖南湘潭举行的全国武术比赛中，获刀术冠军，拳术、棍术第三名，全能第四名。1979年入选山西省武术队。同年在第四届全运会武术比赛中，独得5枚金牌，银牌、铜牌各1枚，成为该届全运会获得奖牌最多的运动员。为此中央电视台对她进行了专访，并拍摄了《获金牌最多的小将》纪录片。中国体育报也以同样的标题进行了报道。1978～1983年，在全国武术比赛中获得刀术、棍术、拳术、对练及女子全能冠军13次、亚军9次、第三名11次。以"动作规格，快速多变，朴实稳健，高飘轻脆"的技术风格著称。在武术套路中首做"侧空翻转体360度"高难度动作。王冬莲擅长刀术、棍术、长穗剑、查拳、形意拳、翻子拳等。1981年获"山西省新长征突击手"称号。1984年获山西省"优秀共青团员"等称号，1978～1981年，连续4年被山西省人民政府荣记一等功。为山西省第五届政协委员、第五届青联委员，太原市第七届人大代表。1984年起任山西省武术队教练。1985～1987年，在山西大学体育专科班学习，毕业。她多次随中国武术代表团出访英国、日本、马耳他、阿联酋等国家。1992年被评为高级教练。1993～1994年在印度尼西亚执教，创建了该国第一支国家武术队，培养了该国第一批武术裁判队伍，并率队在东南亚运动会及第二届世界武术锦标赛上取得好成绩，受到印尼总统的接见和印尼武术总会的高度赞誉。为中国武术事业的发展与武术走向世界作出了贡献。

（周金彪）

栗小平　（1962～　　）　武英级女运动员。山西省盂县人，生于太原市。10岁入山西省武术队业余班习武。1976年入选省武术队。1978～1983年，在第四届全运会及全国武术比赛中，分获全能、剑术、枪术、对练、拳术、传统拳及双器械冠军19次、亚军2次。1983年当选为中华全国青年联合会委员，1984年被选为常委。1980～1983年，三次获国家体委颁发的三级荣誉奖章。1979年、1983年，两次荣立山西省级二等功。1985年入北京体院武术系深造，毕业后留校任教。1993年赴日本，现在日中太极拳交流协会执教。

（罗卫民）

李连杰　（1963～　　）　武术优秀运动员。辽宁省沈阳市人。幼年丧父，家境清贫，8岁时进入北京什刹海体校业余武术班，从吴彬习武。他训练刻苦，悟性亦高，3年后即成为北京市武术队第一批运动员。1974年崭露头角，获全国武术比赛少年男子全能和自选刀术冠军。旋随中国武术代表团首次访问美国，轰动了大洋彼岸，受到美国总统R.M.尼克松的接见。此后在历届全运会及全国武术比赛中获全能、拳术、枪术、刀术及对练冠军14次，亚军

等奖牌18枚。1979年被北京市体委荣记特等功。1983年获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。吴彬将他的成功总结为"三步功":第一步为"苦练"。他付出的汗水较一般人多出十倍百倍,一个动作往往要练百次千次。为使腾空动作完成得高、快、美、准,练快速起蹲,一口气竟作800次。第二步为"巧练"。在尊重武术运动客观规律、掌握动作要领的同时,科学演练。通过摸规律、抓特点、通理论,逐步达到"精、气、神"与外形动作配合一致,日臻完美。他甩头亮相与抖腕行臂的配合严谨协调,英俊俏丽,堪称一绝。第三步为"精练"。他牢记前辈"技无尽头,艺无止境,只有熟而精,精而化,才能使功夫炉火纯青"的教诲,博采众长,广取精华。学周涛"身法多变、动静分明"的刀术;学李志洲"运气行功,轻灵稳捷"的临场发挥;学王建军"刚暴有力、勇猛慓悍"的拳脚等,并融汇贯通,大胆创新,形成自己的独特风格。概括为一句话即:"苦寓于巧,巧则必苦;苦、巧不离,精生不已"。1980年他17岁时,在影片《少林寺》中担任主要角色,显示出武艺才华。该片在国内外公映,影响颇大。现在香港专事武术影片的拍摄工作,成为著名的"武影双星",为武术事业的发展作出了贡献。1995年,在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中,被评为"十大武星"之一。

(昌　沧)

林秋萍　(1964～　　)　武英级女运动员。福建省福州市人。13岁入选福建省武术队。1980～1988年,在第五届全运会及全国武术比赛中分获太极拳冠军6次。1985年和1986年,分别在西安和天津举行的国际武术邀请赛上获女子太极拳冠军。1988年,在中国国际武术节武术比赛中获女子太极拳冠军。1985～1988年,参加国家体委编写的太极拳竞赛套路24式、48式及杨式太极拳技术录像作动作示范演练。多次随国家和省武术代表团出访波兰、罗马尼亚、日本、菲律宾、香港、澳门等国家和地区。1982年、1983年被福建省人民政府分别记功、表彰各一次。1985年被评为福州"十佳运动员"。1989年获国家体委颁发的三级荣誉奖章。1987年入北京体院教练班深造。后赴英国,为传播武术尽心尽力。

(罗卫民)

王萍　(1965～　　)　武英级女运动员。四川省泸州市人。11岁在泸州市业余体校武术班习武,12岁调四川省体校武术班学习。1980年入四川省武术队。1984年以后,在全国武术比赛和全运会中,先后夺得金牌9枚、银牌5枚、铜牌2枚和一等奖1次。1986年获"武英级运动员"称号。1987年和1988年,在全国武术比赛中,为四川省获女子团体冠军作出了重要贡献。曾入选中国武术代表团出访法国、香港等国家和地区。1987年被评为四川省"十佳运动员";同年获国家体委颁发的三级荣誉奖章,由四川省人民政府记大功一次。1988年当选为出席全国第六次妇女代表大会代表。1990年,作为中国武术代表队成员参加在北京举行的第11届亚运会武术比赛,获女子长拳冠军。1993年在第7届全运会武术比赛中,又获女子长拳冠军。1995年在中国武术协会等组织的"中国武林百杰"系列活动中,被评为"十大武星"之一。

(昌　沧)

张玉萍　(1965～　　)　武英级女运动员。山东省东明市人。9岁始习武;11岁初试身手,拳术和器械均列同辈之冠,被选入山东省荷泽地区重点业余体校训练。1978年在山东省武术比赛中,获自选拳冠军和棍术第三名。1990年入选山东省武术队,先后受教于刘宝印、孔凡春、王守义及徐桂林等。训练十分刻苦,有"拼命三郎"之称;加之天资颖慧,成绩提高很快。1983～1987年,获得第五、第六届全国运动会及全国武术比赛女子个人全能冠军6次、亚军1次,棍术、刀术、拳术冠军共9次,另获传统拳、软器械冠军多次。在1984年西安、1986年天津两次国际武术邀请赛上,均获女

子个人全能冠军。至1989年,共获各类武术比赛冠军37次。张玉萍擅长拳、螳螂拳、刀术、枪术、棍术与软器械等。其武功以动作迅猛、脆快,风格泼辣、干净,气势连贯、恢宏并富有节奏感著称。虽为女子,颇有阳刚之气。所演练的螳螂拳,形象逼真,手法多变,攻防意识强,富有地道的山东螳螂拳风格。1984~1986年,连续3次获国家体委颁发的体育运动三级荣誉奖章。1986年,获山东省"三八"红旗手、"新长征突击手"称号。1984年,在山东省运动技术学校大专班学习期间,获省授予的高等院校"尖子学生"称号。1988年入北京体育学院武术系深造。毕业后分配到中国武术研究院技术研究部工作。1994年起任该部副主任。多次出访日本、新加坡、瑞典、香港等国家和地区,进行武术比赛、表演或讲学。为武术走出国门、服务世界人民作出了努力。1995年在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中,被评为"十大武星"之一。

(周金彪)

高佳敏 (1966~) 武英级女运动员。福建省武术队教练。福建省福州市人。8岁开始习武;11岁入选福建省武术队,先后受教于孙崇雄、曾乃梁等。在艰苦训练的同时,从不放松文化学习,文武双修,。1990年毕业于上海体育学院函授班。因悟性较高,又虚心求教,得到许多太极拳名家指拨,学到不少武术精髓。苦练12年后,在1989年第2届中日太极拳、剑对抗赛中获女子88式太极拳冠军。1990年,在北京举行的第11届亚运会上获女子太极拳亚军。1991~1993年,先后在首届世界武术锦标赛、第3届亚洲武术锦标赛、首届东亚运动会武术比赛上分获女子太极拳冠军。1992年和1993年,在第4届、第5届中日太极拳、剑对抗赛上,都获女子42式太极拳、剑冠军。1993年获澳门国际邀请赛太极拳、规定剑两项冠军。1994年获全国第7届运动会女子太极拳系列冠军。同年获第12届亚运会女子太极拳冠军。高佳敏多年连续获全国个人锦标赛和全国太极拳、剑赛冠军。1989~1994年,共获太极拳、剑金牌30枚。除太极拳、剑外,全能项目亦在全国性比赛中获好成绩。其风格特点为典雅端庄、柔美细腻、形神兼备、拳情合一。被日本、新加坡誉为"太极女皇"、"太极女神"。1994年和1995年,被聘为第一届、第二届世界太极修练大会导师。多次随中国和福建省武术代表团出访日本、新加坡、菲律宾、韩国及香港、澳门等国家和地区,从事教学和表演。曾在大陆、香港合拍的影片《木棉袈裟》中担任主要角色。还为国家拍摄太极剑、24式太极拳、太极气功八法录像带作太极拳、剑示范动作,供绘制挂图,作为国内外示范教材。曾多次获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章,多次被福建省人民政府记功或记大功,获省"五一"劳动奖章以及"三八红旗手"和"新长征突击手标兵"光荣称号。1994年被评为福建省"十大杰出青年"之一。1995在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中,被评为"十大武星"之一。现为福建省武术协会常委、省青联委员,第八届全国政协委员。

(周金彪)

原文庆 (1966~) 武英级运动员。山西省长治市人。从小热爱武术。9岁随陈贺林在长治市淮海子弟小学习武;后进入市武术队。11岁时山西省武术队总教练庞林太发现他资质聪颖,遂选入省队精心培育。文庆对武术执着热爱,习练勤奋刻苦,基础训练扎实,基本技术规范,为迅速攀登技术高峰奠定了坚实的基础。1981年在全国武术大赛上崭露头角,取得双刀、地趟拳2枚铜牌。1982年在全国大赛中首次夺得双刀金牌。后技艺日臻完善,以查拳流派之风韵及"动作规整,功力涤纯,潇洒飘逸,跳跃高飘"等风格特点,逐步登上当代竞技武术的新高峰。1987年在第6届全运会上夺得2枚金牌。1988~1993年,以其雄厚实力保持了全能桂冠。在第11届亚运会上获长拳三项全能冠军,并在此次运动会开幕式上荣当"八位护旗手"之一。在第2届世界武术锦标赛

上，获得1枚金牌。1993年第7届全运会上，又以精湛的技艺、娴熟的演练获得男子长拳类三项全能冠军。行家评论其功夫“已臻炉火纯青，达到出神入化”的境界。1994年第12届亚运会上，再次夺得了男子长拳类三项全能冠军。至此，已获得金牌总数50余枚。原文庆曾多次随中国武术代表团出访澳大利亚、法国、美国、墨西哥、哥伦比亚、哥斯达黎加、委内瑞拉、秘鲁、新加坡、马来西亚、日本、韩国、香港、澳门等国家和地区，进行表演、比赛和教学，以其高超的技艺与鲜明的风格特点展现了中华武术绚丽的风采，使外国友人对中国武术心驰神往，尤其受到国外青少年的膜拜，成为国内外许多武术迷与爱好者学习、模仿武技和气度的楷模，为武术在国内进一步发展、稳步地推向世界作出了贡献。原文庆以其切身体会和实践，潜心研究深层次的武术文化，探索蕴含深奥的中国武术的内在精神与外在表现。以“追求卓越，不断创新”为座右铭，常向一些名师取经充实自己。曾荣立山西省特等功，获省“五一劳动奖章”及“全国新长征突击手”称号。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为‘十大武星“之一。现任中国武术协会委员、全国青联委员、山西省武术协会副主席。

（周金彪）

王二平 （1968～　　） 武英级运动员。河南省武术队教练。河南省平顶山市人。7岁开始习武；8岁进入平顶山市业余体校武术队训练，无论严寒酷暑，雨雪风霜，从未懈怠。其间多次获得省武术比赛冠军。13岁入选河南省武术队，先后师从田新德、乔镖、陈正雷等。1983年起，在全国武术比赛中多次获得太极拳、太极剑、单刀、双刀、通臂拳、棍术、对练、个人全能、集体项目等冠军及前三名。1988年在中日太极拳、剑交流比赛中获太极剑冠军。1989～1995年，4次蝉联中日太极拳、剑交流比赛的太极剑和陈式太极拳冠军。1991年和1992年，在中国郑州举行的国际少林武术节比赛中蝉联太极拳、刀术与棍术冠军，勇夺“武状元”。1992年在第3届亚洲武术锦标赛中获得太极拳冠军。1993年在第7届全运会武术比赛中获得太极拳、剑系列全能冠军；同年在第一届国际太极拳、剑比赛中获太极剑冠军。1994年在第12届亚运会武术比赛中获太极拳冠军。1995年在第3届世界武术锦标赛中获太极拳冠军。王二平在多年磨砺中，形成独特的技术风格：轻灵潇洒，自然流畅，沉着雄浑，圆转自如，刚柔相济，劲断意连，如行云流水，形神合一。除获太极拳冠军外，还是全国惟一在其他自选和传统项目及个人全能上荣获“冠、亚军”的优秀运动员。他文武双修，勤奋好学，独勉自强，在河南省体育运动专科学校大专毕业后，继续就读于北京体育大学教练员本科班。涉猎广泛，先后研习了《易经》、经络腧穴、导引养生、中医、书法、音乐、哲学、文学、外语等。多年从事武术工作，在普及、推广、发展武术等方面作出了贡献。曾参加《太极剑竞赛套路》的审编、拍照及录像工作。以其丰富的经验及对武术的理解，在《中华武术》杂志上发表论文《太极拳理与处世之道》，将太极拳理与哲学相结合，从为人、处事、立身、成功等方面进行了阐述。还曾发表《太极拳与长拳自选项目》、《太极推手和竞技训练》、《探求陈式太极拳的发劲方法》等专文。此外，《关于武术选材》的论文荣获河南省体工队教练论文评比一等奖。王二平曾随中国武术代表团出访朝鲜、越南、新加坡、韩国、日本、美国等国家，进行表演、比赛与教学。1983年起，多次由国家体委及河南省委、省政府、省体委、体工队记功授奖。1993年由河南省政府通令嘉奖。1994年获“亚运贡献奖”。1995年获国家体委颁发的“体育运动荣誉奖章”；同年，在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武星”之一。

（周金彪）

韩志诚 （1968～　　） 武术优秀运动员。辽宁省沈阳市人。自幼喜动，好胜，倔犟，能吃苦；13岁进入沈阳市业余体校习练武术摔

跤，备尝艰辛，一个规定动作每天要练几百次。家庭的支持，成为他一往直前的动力。1983~1985年，分获沈阳市、辽宁省摔跤、柔道比赛55公斤级冠军，初露锋芒。17岁被吉林省武警总队特招入伍，为进一步成长奠定了坚实基础。志诚凭借自己良好的身体素质和献身精神，较快地掌握了过硬的军事本领，成为优秀的训练标兵。1988年调入武警总部体工大队武术散手队，走上散手正规训练之路，当年就在全国武警散手大赛上，获得80公斤级第一名。随后又在全国武术比赛上获散手75公斤级冠军。1990~1992年，在全国性武术散手比赛中都获得80公斤级冠军。1991年在香港举行的国际自由搏击比赛中，与英国拳王相遇，对手体重占优势，但他不畏强手，运用灵活多变的摔法、快速有力的腿法、凶狠稳准的拳法，打得对手狼狈不堪，为中国夺得第一条金腰带，被誉为“东方狮王”。1992年代表国家武术队参加第3届亚洲武术散手锦标赛，又夺得80公斤级第一名。为迎接1993年第7届全运会武术比赛，他降体重，进行大运动量训练，多次因缺水晕倒在地。后一举获得1993年全国武术锦标赛及第7届全运会武术散手80公斤级冠军。作为一名警官，韩志诚不断刻苦学习政治理论和文化知识，牢固树立爱警习武、为武警事业奋斗的观念。1991~1994年，分别被武警总部和中央军委评为优秀共产党员。1993年又被评为武警学雷锋标兵。先后7次荣立二等功。从1990年起至今任中华全国青年联合会委员。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武星”之一。 （昌　沧）

何　强　(1970~　　)　武英级运动员。广东省武术队教练。广东省海康县（今雷州市）人。自幼痴迷武术，12岁到县业余体校从许凤阳习武，从此与武术结下不解之缘。14岁被推荐到省队集训，但经过数月集训未被录取。他自费到省队参加集训，全身心地投入训练，付出巨大艰辛仍不果。一次又一次的挫折和失败，对他反倒是一种激励，更坚定其从武的意志。1985年终于正式入选广东省武术队，先后在赵秋荣、陈昌棉、黄建刚指教下习武，武术基本功及南拳有了长足的进步。1986年在广东省第7届运动会武术比赛中，夺得全能三项冠军。1987年开始在全国武术锦标赛上崭露头角，取得较好的成绩，成为广东省首位获得全国武英级称号的运动员。1989年在全国武术锦标赛中获南拳冠军。同年，入选国家集训队。1990年，获全国武术比赛、马来西亚国际武术邀请赛和北京第11届亚运会武术比赛三赛南拳冠军。此后，在国内荣膺南拳霸主长达5届之久。1991年在韩国举行的亚洲武术锦标赛中获得南拳冠军。1993年在第7届全运会武术比赛中获南拳全能冠军；同年，在马来西亚举行的第2届世界武术锦标赛中又获南拳冠军。何强被评为广东省“十佳运动员”、“新长征突击手”，并记一等功。1994年获广岛第12届亚运会南拳冠军。被誉为又一代“南拳王”，其南拳技术风格干净利落，动作规范，刚劲有力，气势连贯，节奏感强烈，声势逼人，并富有地道的广东南拳特征。1995年在中国武术协会等组织的“中华武林百杰”系列活动中，被评为“十大武星”之一。

（周金彪）

王世英　(1972~　　)　武术优秀运动员。河南省鄢陵县人。中共党员。自幼酷爱武术，10岁起师从陈同山习武；17岁入选河南省武术散手队，在肖志民教练指导下刻苦训练，进步甚快。18岁时在全国武术散手邀请赛上，夺得52公斤级冠军；同年在山东淄博举行的全国武术散手锦标赛中，又获该级别的第一名。次年，在“迅华杯”国际武术散手擂台邀请赛中，再夺52公斤级冠军。1992年在广州举行的全国散手四强比赛中，又荣登本级别榜首。1993年第7届全运会上，在强手如林的角逐中，技压群雄，勇夺武术散手比赛52公斤级第一名；同年，在河北省沧州武术节上又摘取了56公斤级桂冠。1991年10月和1993年11月，

分别在北京、马来西亚吉隆坡举行的第1、2届世界武术锦标赛散手赛中夺冠。1993年9月，王世英考入北京体育大学武术系学习。在校期间，担任该校及系学生会干部，并于1995年在校、系领导支持下创建该校武术协会；后在清华大学、北京大学等多所高校领导协助下，开办了武术培训班。连续被评为"校级优秀学生干部"。1996年毕业后，随中国武术队赴菲律宾，在第4届亚洲武术锦标赛上获得优异成绩。他的事迹曾在《中华武术》、《少林与太极》等报刊上详细报导。王世英被河南省人民政府通令嘉奖，共青团河南省委授其"新长征突击手"称号。多次被省体委、省人事厅记功奖励。1995年12月，在中国武术协会等组织的"中华武林百杰"系列活动中，被评为"十大武星"之一。（昌 沧）

中国武术大事年表

时期	事件
60余万年前～公元前17世纪（原始社会时期、夏朝）	•原始人群与禽兽搏斗，原始人群之间为争夺食物、领地的争斗和原始社会末期部落之间的战争，导致了原始武术的萌芽 •中国猿人遗址发现有石锤、石刀等原始石器 •武舞作为巫术和图腾崇拜的表现形式出现 •3万年前发明弓箭 •1万年前（新石器时代）出现多种石兵，如石枪、石戈、石斧、石铲、石槌等 •传说蚩尤是“战争之神”，“与轩辕斗、以角抵人”，并发明“五兵”：戈、殳、戟、酋矛、夷矛
公元前17世纪～公元前771年（商、西周时期）	•商周时出现铜矛、铜戈、铜剑、甲盾、干盾等青铜兵器 •周代出现铜戟、铜殳等兵器 •周代古籍中出现“拳勇”（武艺）、“搏”（徒手搏斗）等武术词语 •武舞的艺术性与实用性开始分化，但实用性仍居主要地位。 武舞的动作组合，是武术套路的雏形 •重视武术教育。周代的“六艺”教育，即“礼、乐、射、御、书、数”，前四艺均有丰富的武艺教育内容
公元前770年～前221年（春秋战国时期）	•战争频繁，促进了军事武艺演进。作战方式由以车战为主向车步并用、步骑为主转变 •斗剑之风盛行。《庄子》有《说剑》专篇，《吴越春秋》载有“越女论剑”故事，阐述剑术基本原理 •《六韬》、《吴子兵法》、《司马法》、《孙子兵法》、《孙膑兵法》等兵书问世 •《易经》中的《易传》将阴阳、五行和八卦三者有机结合，对武术理论和技术发展产生极大影响
公元前221年～公元265年（秦、汉、三国时期）	•刀取代剑为主要短兵器。戟、矛为主要长兵器。弩射发达 •角抵盛行，并正式使用“相扑”之名 •“武艺”一词出现，相当今“武术”之称谓 •《兵技巧》、《手搏》、《剑道》等武术著作成书（今多已散佚） •汉刀、刀剑之术和角抵东传日本
公元265～589年（两晋南北朝时期）	•南朝宋朝（420～479）“武术”一词最早出现于颜延年《皇太子释奠会》诗中：“偃闭武术，阐扬文令” •495年（北魏孝文帝太和十九年），为佛陀禅师在嵩山建少林寺。少林武艺以棍法为特长 •532～534年（北魏孝武帝时）举行最早的射箭银杯赛 •550年（南朝梁简文帝二年）梁简文帝编撰《马槊谱》
581～960年（隋、唐、五代十国时期）	•枪成为阵战主要武器，步骑均以枪为主 •618年（唐高祖武德三年）少

林寺僧助李世民击溃王世充军，建立唐朝

- 702年（武则天长安二年），武举制建立

960～1279年（两宋时期）

- 1043年（仁宗庆历三年）开设武学，经三月而废序。1072年（神宗熙宁五年）复建
- 1044年（仁宗庆历四年）《武经总要》成书
- 1079年（神宗元丰二年）颁行军事训练法典《教法格并图像》
- 1080年（神宗元丰三年）颁定《武经七书》，为武举必读经典
- “弓箭社”、“棍子社”、“相扑社”、“川弩社”等民间武术结社大量涌现
- 南宋华岳《翠微北征录》卷七《弓制》最早提到“十八般武艺”：“军器三十有六，而弓为称首；武艺一十有八，而弓为第一”

947～1368年（辽、金、西夏、元时期）

- 契丹、女真、党项、蒙古诸族重视军事，精于骑射，“射柳”是辽金时期祭祀、习武的重要形式
- 徒手的拳击搏斗与角抵（摔跤）是流行的武艺项目。元代角抵夹杂拳击、擒拿动作，称之为“白打”，并纳入“十八般武艺”之中
- 元杂剧中有不少武戏，《太和正音谱》中将杂剧分为十二类，其中“钹刀赶捧”一类，即指武打戏。

1368～1644年（明代）

- 火器在军中普遍使用，但冷兵器仍占有重要地位
- 1522～1566年（嘉庆年间）抗倭名将唐顺之（1507～1560）著《武编》一书刊行。该书介绍明代以前各武术器械和各派拳术练法
- 1562年（嘉靖四十一年）民族英雄、军事家戚继光（1528～1587）著《纪效新书》（18卷）刊行。有关武术的篇章有《长兵》、《短兵》、《射法》、《拳经》等
- 1565年（嘉靖四十四年）抗倭名将俞大猷（1503～1580）著《正气堂集》首次刊行，载有《剑经》、《射法》、《棍法》等
- 1591年（万历辛卯）何良臣著《阵纪》刻本问世。共4卷，66篇，皆述练兵之法
- 1614年（万历四十二年）郑若曾著《江南经略》刊行。该书8卷。记述武术器械和拳术流派。称当时流行的武术有拳法11家、棍法31家、枪法16家、刀法15家、剑法6家等诸多流派
- 1621年（天启元年）程宗猷（1561～?）撰《耕余剩技》刊行，包括《少林棍法阐宗》3卷，《单刀法选》、《长枪法选》和《蹶张心法》各1卷
- 1631年（崇祯四年）王来聘在武举殿试中武状元
- 茅元仪（1594～1640）著《武备志》204卷。其中9卷介绍弓、弩、剑、刀、枪、钯、牌、筅、棍、拳等武艺
- 姬际可（字龙峰，1602～1680）以枪理为拳理，创编成心意六合拳
- 明末拳术已有“内家”、“外家”之说。黄宗羲《王征南墓志铭》称少林“主搏于人”为

"外家";"内家"则"以静制动"、"主于御敌",并提出宋代张三丰创内家拳之说
• 少林武术以棍法闻名于世。少林寺僧在抗倭战场上大显神威

1616 ~ 1911 年(清代)
• 鸦片战争以后,清军火器装备日渐增多,武术的军阵格杀价值日趋衰微,武术从总体上退出军事技术范畴
• 白莲教、清水教、天理教(八卦教)起义以及太平天国革命、义和团反帝爱国运动,推动了武术的普及
• 武术的健身功能受到普遍重视。太极拳、八卦掌等拳术广泛流行。少林拳系传统拳系,亦兼重强身保健。加速了武术体育化进程
• 大多数拳种流派形成体系。拳种逾百
• 黄百家(1643~?)著《内家拳法》,记述内家拳源流、练手法、练步法、内家拳套路等
• 吴殳(1611~1695)著《手臂录》4 卷及附卷上、下。集明清枪法之大成,堪称"枪经"
• 《六合拳谱》抄本出现。其序云:六合拳出于山西姬龙峰。此谱是研究六合拳传序及技术体系的重要资料
• 苌乃周(1724~1783)著《苌氏武技书》,旧本分培养中气论和武备参考两部,131 篇(1932 年徐震整理重编,定为 6 卷),记述苌家拳拳法、理法
• 杨福魁(字露禅,1799~1872)改陈式老架太极拳,编传杨氏太极拳
• 武禹襄(1812~1880)改陈式老架太极拳和新架太极拳,创编武式太极拳
• 董海川(约 1813~1882)编传八卦掌
• 李亦畬(1832~1892)编订《太极拳谱》,共 16 篇。首篇为"太极拳论"(署名王宗岳),其他各篇为武禹襄和李亦畬二人所作。被近世治太极拳者奉为经典
• 光绪年间(1875~1908)张孔昭撰《拳经》、《拳法备要》各一卷
• 1885 年(光绪十一年)李鸿章奏设天津武备学堂。后各省相继设立专门培养军事人才的学堂,始于宋代的官办武学机构消失
• 1898 年(光绪二十四年)康有为提出废止武举制的主张
• 1901 年(光绪二十七年)清廷下令废止武科
• 1909 年霍元甲(1869~1909)在上海创办精武体操学校
• 1911 年精武体操学校改名为精武体操会
• 1911 年北京体育研究社、天津中华武术会成立
• 1911~1914 年马良等编辑、修订武术教材《中华新武术》,分摔跤、拳脚、棍术、剑术四科

1912 ~ 1949 年(民国时期)
• 武术论著大量出现。如陈鑫(1849~1929)著《陈氏太极拳图说》,孙福全(字禄堂,1861~1933)著《八卦拳学》,唐豪(1897~1959)著《少林武当考》、《内家拳研究》、《中

国武艺图籍考》，姜容樵（1891～1974）著《八卦掌》、《太极拳术讲义》、《秘宗拳》、《青萍剑》、《当代武人奇侠传》等

民国初年 ·孙禄堂创编孙式太极拳

1914年 ·马良在济南创办武术传习所

1915年 ·教育部明令将中国传统武术列入学校体育课程

1916年 ·精武体操会更名为精武体育会

1920年 ·北京体育研究社附设体育讲习所更名为北京体育学校

1921年 ·吴鉴泉（1870～1942）创编吴式太极拳

1923年 ·4月，中华全国武术运动大会在上海举行，上海、北京、天津等地20多个武术社团选手参加。是中国体育史上第一次武术单项运动会

1924年 ·民国第三届全运会首次将武术套路列为表演竞赛项目

1928年 ·3月，国术研究馆在南京成立，张之江（1882～1966）任馆长

·6月，国术研究馆正式易名为中央国术馆

·10月15～20日，第一次全国国术考试在南京举行，中央国术馆和17省、市共333名应试者参加

1929年 ·国民政府通令各级行政设国术馆（社），至1933年25个省市建国术馆

·中央国术馆创办《国术周刊》

·福建永春组织闽南国术团赴新加坡、马来西亚等地巡回表演

1933年 ·中央国术馆在南京创办国术体育传习所。1936年更名为国立国术体育专科学校

·教育部发函中央国术馆编辑初中、高中、大学三级武术教材

·10月20～30日，第二次全国国术考试在南京举行，21个省、市438人参加

1934年 ·1月，中央国术馆教材编审委员会开会议定先编初、高中两级教材，至1944年已编成普通与特种武术教材49种，因抗日战争激烈进行而未能刊行

1936年 ·1～4月，中央国术馆与国立国术体育专科学校联合组织南洋旅行团，先后在新加坡、吉隆坡、马尼拉等地作了65场武术表演·7～8月，第11届奥运会在德国柏林举行。由郝铭、张文广、温敬铭、郑怀贤、金石生、张尔鼎、寇运兴、翟涟源（女）、傅淑云（女）、刘玉华（女）、顾舜华等11人组成的国术表演队随中国体育代表团前往，在柏林、汉堡、法兰克福、慕尼黑举行多场表演，向世界体坛展示了中国武术的风采，博得观众的热烈赞誉

1941年 ·国立国术体育专科学校改名为国立国术体育师范专科学校

1948年 ·中央国术馆宣告解散

1949年～（中华人民共和国时期）

1949年 ·10月，中华人民共和国政务院批准筹备成立中华体育总会

1950年 ·中华全国体育总会在北京召开武术工作座谈会，倡导发

展武术，把发展武术运动提上了新中国体育工作的议事日程

1952年

- 国家体育运动委员会成立后，武术被列为推广项目，并设置民族形式体育研究会，依据“取其精华、去其糟粕，百花齐放、推陈出新”的方针，进行武术等民族形式体育的挖掘、整理、继承与推广工作
- 6月，中央人民政府主席毛泽东为中华全国体育总会第二届代表大会写了“发展体育运动，增强人民体质”的题词，并号召凡能做到的都要提倡：做体操、打球类、跑跑步、爬山游水、打太极拳及各色的体育运动

1953年

- 11月8～12日，在天津市举行全国民族形式体育表演及竞赛大会。武术是这次大会的主要表演项目之一。有145名运动员进行拳术、器械、对练、散手、短兵等332个项目的表演。大会期间，政务院副总理兼国家体委主任贺龙提出了发掘、整理、提高、发扬光大武术的主张，对武术运动的发展有着重要的指导意义

1954年

- 国家体委在中央体育学院（北京体育大学前身）组建第一支武术队（1955年解散）

1955年

- 国家体委运动司下设武术科（后改为武术处）

1956年

- 2月，中华人民共和国体育运动委员会运动司武术科编写的《简化太极拳》由人民体育出版社出版
- 3月9日，时任第一届全国人民代表大会常委会委员长的刘少奇同志在同国家体委负责人谈话时指出：“要加强研究，改进武术、气功等我国的传统体育项目。研究其科学价值，采用各种办法，传播推广。”
- 4月28日，《中华人民共和国运动竞赛制度的暂行规定（草案）》颁布实施，武术被列为表演项目
- 11月1～7日，在北京举行十二单位武术表演大会。此次大会首先试行打分的办法，区分运动员技术水平的高低，使武术竞赛向规范化方向前进了一步

1957年

- 1月17日，国家体委通过《关于1956年体育工作总结及1957年工作的要求》，第一次把武术列为国家竞赛项目
- 6月16～21日，全国武术表演评比大会在北京举行，27个省、自治区、直辖市183名男、女运动员参加

1958年

- 8月5～23日，国家体委在山东省青岛市召开全国体育院校负责人座谈会，强调要把武术列为体育学院必修或选修课程。会后，北京体育学院、上海体育学院相继设立武术系
- 9月7～16日，全国武术运动会在北京举行，27个省、自治区、直辖市共260名男、女运动员参加
- 9月19～22日，中国武术协会成立，李梦华任主席

1959年
- 中国武术协会起草的中国第一部《武术竞赛规则》经国家体委批准后颁布施行
- 3月22～27日，全国青少年武术运动会在北京举行，25个省、自治区、直辖市197名运动员参加
- 9月14日～10月3日，武术被列为第一届全国运动会比赛项目。正式采用《武术竞赛规则》进行比赛。25个省、自治区、直辖市172名男、女运动员参加比赛和表演

1960年
- 中国青年武术队随中国体育代表团赴捷克斯洛伐克表演。同年底，周恩来总理率中国政府代表团访问缅甸，中国武术队也随团同往表演，受到热烈欢迎。缅甸总理接见了武术队员
- 9月18～25日，全国武术运动会在河南省郑州市举行，23个省、自治区、直辖市192名男、女运动员参加

1961年
- 教育部组织修订的《中小学体育教学大纲》将武术列入中、小学体育教学大纲，使学校的武术教育机制步入正常轨道
- 国家体委组织编写第一部全国体育学院《武术》本科讲义，体育院校武术教学逐步走上系统、规范的轨道

1962年
- 11月，国家体委运动司组织编写《武术竞赛规定套路》。具体内容有甲组男子长拳、甲组女子长拳、甲组刀术、甲组剑术、甲组枪术、甲组棍术

1963年
- 国家体委运动司组织编写适合青少年自学的乙组长拳、刀术、剑术、枪术和棍术五个套路
- 北京体育学院开始招收武术专业硕士研究生
- 10月15～19日，15单位武术暨射箭锦标赛在上海市举行

1964年
- 9月12～16日，19单位武术暨射箭锦标赛在山东省济南市举行

1965年
- 9月11～28日，第二届全国运动会在北京举行。武术列为表演项目，17个代表队78名男、女运动员进行260余项表演

1972年
- 5月，全国武术邀请赛在安徽省合肥市举行
- 11月，全国武术表演大会在山东省济南市举行，21个省、自治区、直辖市以及体育学院代表队计360名男、女运动员参加

1974年
- 6月3日～7月24日以郭雷为团长的中国武术代表团一行38人在美国和墨西哥的8个城市进行了12场访问表演。美国总统R.M.尼克松在白宫前接见代表团全体成员并观看武术表演
- 6月5～17日，由佐藤隆之助为团长的日本太极拳代表团一行16人访问我国北京、上海、杭州和广州等城市
- 8月23～30日，全国武术比赛大会在陕西省西安市举行，25个省、自治区、直辖市及体育学院代表队计300余名男、女运动员参加

1975年
- 2月2日～3月10日，由团长宗道臣率领的日本少林寺

拳法代表团访问我国，分别在北京和上海进行专业交流表演

- 6月10日，为纪念毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的题词发表23周年，中华人民共和国邮电部发行《武术》特种邮票一套，共6枚
- 9月13～25日，第三届全国运动会在北京举行，将武术列为竞赛项目。20多个省、自治区、直辖市380名男、女运动员参加

1976年

- 8月27日～9月7日，全国武术汇报表演大会在黑龙江省哈尔滨市举行，25个省、自治区、直辖市的男、女运动员参加

1977年

- 8月8～12日，全国武术比赛在内蒙古自治区临河市举行，27个省、自治区、直辖市378名男、女运动员参加

1978年

- 国家体委组织编写全国体育院（系）《武术》通用教材（1～4册）
- 继1977年正式恢复高考制度，各体育院系除招收本科生外，还恢复了武术硕士研究生的招生工作，使武术教育步入现代科学文化领域，成为培养高层次专门人才的一门学科
- 10月15～29日，全国武术比赛在湖南省湘潭市举行，29个代表队430余名男、女运动员参加
- 11月16日，时任中共中央副主席、国务院副总理的邓小平同志题词：“太极拳好”

1979年

- 国家体委公布、实施重新修改后的《武术竞赛规则》
- 1月，国家体委发布《关于挖掘、整理武术遗产的通知》，并组织武术调研组到13个省、区、市进行广泛考察
- 3月，国家体委在浙江省体委、北京体育学院、武汉体育学院三单位进行武术散手项目试点，以取得经验，逐步推广
- 5月，首次全国武术观摩交流大会在广西壮族自治区南宁市举行，284名男、女运动员表演各种流派武术项目510项
- 9月17～28日，第四届全国运动会在河北省石家庄市举行。28个省、自治区、直辖市336名男、女运动员参加武术比赛

1980年

- 全国武术观摩交流大会在山西省太原市举行
- 5月，北京体育学院、武汉体育学院在太原进行内部交流座谈，促进武术散手技术不断提高
- 10月12～23日，全国武术表演赛在云南省昆明市举行，各省、自治区、直辖市的21个代表队参加

1981年

- 5月，全国武术观摩交流大会在辽宁省沈阳市举行，北京体育学院队与武汉体育学院队首次公开进行散手对抗表演赛
- 10月18～29日，全国武术表演赛在福建省福州市举行，24个省、自治区、直辖市及体育学院代表队参加

1982 年

- 上海同济大学与北京大学率先成立武术协会，全国各地高等院校也相继成立武术协会
- 全国武术观摩交流大会在陕西省西安市举行
- 9 月 27～29 日，由江苏省主办的中国武术国际友好表演赛在南京市举行。参加表演的有香港武术健身协会、美国全美中国武术协会、加拿大武术协会、菲律宾光汉国术馆和江苏武术馆等 5 个国家和地区的武术团体，共 41 名运动员
- 10 月 18～28 日，全国武术表演赛在浙江省杭州市举行
- 11 月，由中国武术协会主办、人民体育出版社出版的《中华武术》杂志在北京创刊
- 11 月，全国首届武术对抗项目——散打、太极推手表演赛在北京举行
- 12 月 2～11 日，中华人民共和国成立以来的第一次全国武术工作会议在北京召开。全国除西藏、台湾外的 28 个省、区、市的 367 人参加会议。大会提出《团结起来，共同奋斗，开创武术新局面》的报告，并正式提出武术散手问题，要求以“积极、慎重、稳妥”的精神发展。又提出“要积极稳步地把武术推向世界”

1983 年

- 国家体委组织修订全国体育院（系）《武术》通用教材（分上、下两册）
- 全国武术观摩交流大会在江西省南昌市举行
- 北京体育学院成立了武术部（后改为武术系）。其后，上海体育学院、武汉体育学院、成都体育学院也相继恢复或成立了武术系。招生范围与层次不断扩大，包括研究生、本科生、专科生、函授生、教练员进修班及各类中外武术人员短训班等，初步形成一个不同层次、不同类型的武术人才培养体系
- 5 月，全国散打和太极推手比赛在江苏省南京市举行
- 5 月 19～23 日，国家体委武术挖掘、整理领导小组在江西省南昌市召开有 29 个省、自治区、直辖市、火车头体协及 6 所体育院校有关人员参加的全国武术挖掘整理工作会议
- 6 月 15～16 日，全国武术表演赛在河南省郑州市举行
- 9 月 19～27 日，第五届全国运动会在上海举行，29 个代表队 189 名男、女运动员参加武术表演

1984 年

- 全国武术观摩交流大会在甘肃省兰州市举行
- 1 月，由中国武术协会、《中华武术》杂志社等联合举办的千名优秀武术辅导员评选活动揭晓，并在北京召开表彰奖励大会
- 4 月 22～25 日，由湖北省体委主办的“国际太极拳（剑）邀请赛”在武汉市举行，来自日本、加拿大、危地马拉、新加坡、美国及香港等 18 个国家和地区的 70 多名选手与中国近百名选手参加表演、

比赛，切磋技艺

· 5月，全国散打和太极推手比赛在山东省潍坊市举行

· 6月26日～7月4日，全国武术挖掘、整理成果汇报会在河北省承德市召开，28个省、自治区、直辖市及13所体育院校的161名代表和41名列席代表参加

· 7月，首次全国体育学院武术邀请赛在成都举行。来自哈尔滨、沈阳、天津、上海、广州以及成都6所体院的43名运动员进行3天4场、189项次比赛

· 8月，全国业余体校武术分区比赛分别在江苏省苏州市和河北省承德市举行，此为全国少年“武士杯”比赛的前身

· 9月，全国太极拳、剑邀请赛在黑龙江省哈尔滨市举行，为太极拳、剑走向单列比赛打下基础

· 10月27日～11月5日，全国武术比赛大会在湖北省武汉市举行，27个省、自治区、直辖市296名男、女运动员参加。中国武术协会邀请12个国家和地区的武术组织负责人参观并举行国际武术座谈会。其间就成立国际武术组织和1985年在中国举办国际武术邀请赛事宜进行磋商，并共同签署备忘录

· 11月17日～12月14日，中国武术专家组应邀前往瑞士、意大利和英国进行考察、表演和讲学活动

1985年

· 全国武术观摩交流大会在天津市举行

· 1月，国家体委首次颁布《武术运动员技术等级试行标准》，将运动员分为武英级、一级武士、二级武士、三级武士和武童级5个技术等级

· 5月，全国散打和太极推手比赛在山西省太原市举行

· 5月21～30日，全国武术比赛在宁夏回族自治区银川市举行，28个代表队305名男、女运动员参加

· 8月15～19日，第二届全国业余体校武术比赛在吉林省长春市举行，17个代表队共142名男、女运动员参加

· 8月22～26日，第一届国际武术邀请赛在陕西省西安市举行。来自16个国家和地区的百余名选手就8个比赛项目进行角逐

· 8月26日，国际武术联合会筹备委员会在中国西安成立，比利时、加拿大、菲律宾、法国、英国、香港、意大利、日本、摩洛哥、澳门、墨西哥、波兰、新加坡、西班牙、泰国、美国和中国等17个国家和地区的代表参加，秘书处设在中国，徐才任筹委会主任

· 11月，欧洲武术联合会在意大利波伦亚市成立，最初会员有8个国家

1986年

· 国家体委在北京召开全国武术训练工作座谈会，明确提出“突出项目特点，加强攻防技能，严格动作规格”的武术技术训练发展方向

· 国家体委正式将太极拳、剑、推手单列为全国正式比赛项

目，每年举行一次比赛

• 全国武术观摩交流大会在江苏省徐州市举行。国家体委决定：自 1986 年起全国武术观摩交流大会每两年举行一次

• 3 月 20 日～4 月 9 日，国家体委在北京召开第二次全国武术遗产挖掘、整理成果汇报会，并举办挖整成果展览。对在挖整工作中作出贡献的单位与个人进行表彰

• 3 月 31 日，国家体委武术研究院在北京正式成立，中国武术协会主席徐才任院长

• 5 月，第一届欧洲武术锦标赛在比利时举行，有 8 个国家的 70 名运动员参加比赛。中国派代表参加大会的裁判工作

• 6 月 20～25 日，全国武术比赛在山东省济南市举行，21 个省、自治区、直辖市代表队 327 名男、女运动员参加

• 8 月 15～19 日，全国少年"武士杯"武术比赛在吉林省长春市举行，17 个代表队 142 名男、女运动员参加

• 9 月，全国散打和太极推手比赛在山东省潍坊市举行

• 9 月 22～25 日，全国武术精英赛在江苏省南京市举行，19 个省、自治区、直辖市代表队 124 名男、女运动员参加

• 11 月 2～4 日，第二届国际武术邀请赛在天津市举行，五大洲 20 个国家和地区的 145 名男、女运动员参加比赛

• 11 月 15 日，南美武术功夫联合会在阿根廷拉里奥哈省雷西多市成立，由阿根廷、智利、巴西、秘鲁、玻利维亚、委内瑞拉、厄瓜多尔、乌拉圭、巴拉圭 9 个国家组成

1987 年

• 2 月 10 日～3 月 10 日，中国武术协会、国家体委武术研究院在广东省深圳市举办了首届国际武术教练员训练班，来自 13 个国家和地区的 47 名学员参加

• 3 月 31 日～4 月 7 日，首届中日太极拳比赛交流大会在北京举行

• 5 月 24 日～6 月 3 日，国际武术联合会筹委会委托中国武术协会在浙江省杭州市举办第一届国际武术裁判员训练班，21 个国家和地区的 50 名学员参加

• 6 月 3～10 日，第六届全运会正式将武术列为比赛项目，设金牌 16 块。武术预赛在浙江省杭州市举行，35 个代表队 376 名男、女运动员参加。11 月20～24 日在广东省东莞市举行决赛

• 6 月 22～27 日，中国武术协会、国家体委武术研究院等在北京联合举办"1987 年全国武术学术研讨会"。这是我国武术史上首次举办的科学研讨会，收到 27 个省、市、自治区上报的论文 372 篇（其中 11 篇获"优秀论文奖"），到会代表 300 余人

• 6 月 25 日，中国体育科学学会武术学会在京成立，徐才任主任委员

· 8月6日，国家体委发布《关于加强武术工作的决定》

· 8月12～19日，全国少年“武士杯”武术比赛在河南省郑州市举行，24个代表队189名男、女运动员参加

· 9月，全国散打和太极推手比赛在黑龙江省哈尔滨市举行

· 9月20日，根据国家体委《关于国家体委武术工作管理体制问题的通知》，将国家体委训练竞赛四司武术处、中国武术协会、国家体委武术研究院合并，统一管理国内武术工作和对外推广工作。训练竞赛四司武术处人员全部转并到武术研究院。武术研究院增设训练竞赛处和秘书处

· 9月25～27日，亚洲武术联合会在日本横滨正式成立，徐才任主席。第一届亚洲武术锦标赛于26日、27日也在此举行，中国、日本、新加坡、泰国、菲律宾、尼泊尔、马来西亚、斯里兰卡、印度尼西亚、香港、澳门等11个国家和地区的89名男、女运动员参加比赛

1988年

· 中国武术协会组织编写《少年规定拳》教材

· 5月5～8日，全国武术观摩交流大会在辽宁省锦州市举行，19个代表队共127名男、女运动员参加

· 5月23日～6月5日，中国武术组应邀参加意大利东方武术节

· 6月3～10日，全国武术比赛在湖南省长沙市举行，31个代表队330名男、女运动员参加

· 8月20～26日，全国少年“武士杯”武术比赛在江苏省常州市举行，24个代表队共200名男、女运动员参加

· 9月，全国散手和太极推手比赛在甘肃省兰州市举行。在1983年以后逐年举行的散手对抗表演赛的基础上，首次进行设台比赛。自此，武术散手以擂台形式进行比赛被确定下来，体现了武术的特点与民族风格

· 10月11～21日，中国首届国际武术节暨第三届国际武术邀请赛在杭州市、深圳市举行，共有33个国家和地区的500多名武术运动员参加。在杭州市举行开幕式和国际武术套路邀请赛；在深圳举行国际武术散打擂台赛、武术理论报告会和闭幕式。其间颁发了7个武术大奖

· 12月20～24日，中国体育科学学会武术分会在京召开全国武术学术专题研讨会，就武术的概念、武德规范和武术运动发展方向等问题展开了研讨

· 12月23日，国家体委公布《武术运动员技术等级标准》

1989年

· 《武术散手竞赛规则》颁布、实施

· 4月25日～5月25日，首届全国武术散手教练员训练班在北京举办，来自全国各省市的教练员59人参加培训

· 6 月 4～14 日，全国武术套路锦标赛团体赛在四川省成都市举行
· 7 月，全国太极拳、剑及推手比赛在云南省昆明市举行
· 9 月 21～24 日，全国武术套路锦标赛个人赛在山东省淄博市举行，27 个代表队参加
· 10 月 26～30 日，由中国武术研究院、中国武术协会、成都体育学院联合在四川省成都市举办全国武术论文报告会
· 10 月 20～28 日，首次全国武术散手擂台赛在江西省宜春市举行，全国 26 支代表队的 146 名运动员参加比赛。这是散手项目的首次正式比赛
· 12 月 15～17 日，第二届亚洲武术锦标赛在香港举行，来自香港、日本、新加坡、菲律宾等 14 个国家和地区的 104 名男、女运动员参加比赛

1990 年

· 国家体委颁布《武术散手运动员技术等级标准》，将散手运动员分为武英级、一级武士、二级武士、三级武士 4 个等级
· 中国武术协会组织编写的《中国散手》一书出版
· 8 月，全国太极拳、剑及推手比赛在安徽省休宁市举行
· 9 月 29 日～10 月 4 日，第十一届亚运会在北京举行，武术被列为正式比赛项目。比赛设男、女三项全能（包括长拳，长、短器械）、太极拳和南拳等项目。中国、日本、韩国、马来西亚、尼泊尔、新加坡、越南、菲律宾、中华台北、香港、澳门等国家和地区的 11 个代表队 96 名男、女运动员参加比赛
· 10 月 3 日，国际武术联合会在北京成立。38 个国家和地区的武术组织成为会员。李梦华（中国）任主席，张全德（中国）任秘书长，马来西亚、英国、新加坡、意大利和美国等国代表任副主席
· 11 月 2～7 日，首届全国老革命根据地武术比赛在江西省井冈山市举行，辽、晋、甘、青、湘、皖、赣、粤等 8 省 9 队 64 名男、女运动员参加

1991 年

· 年初国家体委评定并命名了 35 个县、市（区）为首批“全国武术之乡”
· 全国体育学院教材委员会武术教材小组编写体育学院《武术》专修通用教材（上、下册）
· 国家体委颁布新修订的《武术竞赛规则》
· 国家体委颁布《太极拳、剑竞赛规则》、《太极拳推手竞赛规则》
· 2 月，北京国际武术散手擂台赛举行，中国运动员取得 6 个级别的冠军
· 5 月 17～21 日，全国武术散手训练竞赛工作会议在河南省焦作市举行
· 7 月，全国太极拳、剑及推手比赛在北京市举行
· 8 月 1～6 日，全国武术观摩交流大会在山东省泰安市举行，14 个代表队共 82 名男、

女运动员参加

- 10 月 12～16 日，第一届世界武术锦标赛在中国北京举行。比赛分套路比赛和散手表演赛。共有 40 个国家和地区 500 多名男、女运动员参加比赛
- 11 月 25～26 日，第十六届东南亚运动会武术比赛在菲律宾首都马尼拉举行，马来西亚、新加坡、泰国、越南以及东道主菲律宾的 50 余名男、女运动员参加比赛。设 14 块金牌
- 12 月，国家体委下发《关于开展全国"武术之乡"评选活动的通知》。通知规定：以县、市为单位参加评选；评选"武术之乡"作为经常性的活动，每三年评选一次

1992 年

- 第四届全国大学生运动会在湖北省武汉市举行，首次将武术列为正式比赛项目
- 首次全国太极拳推手观摩交流研讨会在山东省济南市召开
- 7 月，全国太极拳、剑及推手比赛在辽宁省锦州市举行
- 第三届亚洲武术锦标赛在韩国举行
- 12 月 5～11 日，第二次全国武术工作会议在四川省重庆市江北县举行。会议内容：一、总结前 10 年工作，提出 90 年代武术工作发展的方针、任务和长远目标；二、中国武术协会换届选举，共选出新委员 115 名；三、表彰 35 个全国"武术之乡"
- 12 月 12～15 日，为庆祝《中华武术》杂志创刊 10 周年，首届全国民间武术馆(校)、社武术邀请赛在海南省琼海市举行，12 个省、自治区、直辖市的 18 个民间武馆 21 支代表队参加
- 12 月 22～27 日，第二届全国老革命根据地武术比赛在广东省汕尾市举行，晋、冀、鲁、辽、甘、湘、鄂、赣、皖、闽、粤、川、黔等地的 32 个代表队 295 名男、女运动员参加

1993 年

- 第七届全国运动会武术比赛项目有套路和散手，共设金牌 7 块。分别在丹东、咸阳和成都举行了预赛和决赛
- 第二次全国太极拳推手观摩交流大会在浙江省杭州市举行
- 4 月，全国太极拳、剑及推手比赛在福建省漳州市举行
- 5 月 14～17 日，首届东亚运动会在上海市举行，武术被列为正式比赛项目。日本、韩国、蒙古、中国、中华台北、香港、澳门 7 个国家和地区的代表队 65 名男、女运动员参加角逐
- 7 月 15～18 日，首届全国武术器材鉴定评审会在山东省济南市举行，全国有 9 个武术器材生产厂家参加鉴定评审活动
- 8 月 25～30 日，首届全国"武术之乡"武术比赛在河南省温县举行，来自全国各省、自治区、直辖市的 34 个"武术之乡"430 名男、女运动员参加比赛。河南省温县代表队和河南省登封县代表队分

别获得套路团体和散手团体冠军

· 10月4～8日，全国武术观摩交流大会在江西省南昌市举行。此次大会的规模显著比前数次大会为小

· 11月21～27日，第二届世界武术锦标赛在马来西亚首都吉隆坡举行，来自世界五大洲共53个国家和地区的600多名运动员参加了比赛。散手第一次列为世锦赛正式比赛项目

1994年

· 国家体委提出“全民健身计划”与“奥运争光计划”。武术在这两项计划中肩负特殊使命，既发挥健身功能，又促进进一步向奥运会进军

· 5月30日，国家体委武术协会更名为国家体委武术运动管理中心

· 6月，全国太极拳、剑及推手比赛在北京市举行

· 8月17～19日，国家体委武术研究院、中国武术协会主办的’94中华武术散手擂台争霸赛在广州市摆擂决战，产生出中华人民共和国建立以来的首位“武状元”

· 9月12～16日，国家体委武术研究院、中国武术学会、甘肃省体育科研所等联合举办的全国武术专题研讨会在甘肃省敦煌市举行

· 10月12～14日，第十二届亚运会在日本广岛举行，武术被列为正式比赛项目，有14个国家和地区的78名武术运动员参加比赛。中国武术队获5枚金牌。亚洲武术联合会第五届代表大会同时在此举行，袁伟民当选为亚洲武联主席

· 10月22日，国际单项体育联合会总会在摩纳哥蒙特卡湾举行第28届代表大会，国际武术联合会被接纳为国际单项体育联合会正式会员

· 12月，首届全国高等学校武术比赛大会在北京举行

· 国家体委武术运动管理中心在天津市举行全国武术训练工作会议

1995年

· 3月29日～4月5日，第六届中日太极拳交流比赛大会在日本神奈川湾老名市举行，以张耀庭为团长的中国太极拳代表团参加了大会

· 6月1～12日，中国武术协会受国际武术联合会委托，在上海体育学院举办了国际裁判员复考班。参加这次复考的中、外国际裁判共35人，全部通过考核

· 7月，全国太极拳、剑及推手比赛在浙江省宁波市举行

· 8月17～22日，第三届世界武术锦标赛在美国巴尔的摩市举行，来自56个国家的886名男、女运动员参加了比赛。比赛分套路和散打两部分进行。国际武术联合会执委会第七次会议和第三次代表大会在此期间召开

· 12月15～20日，全国社会武术工作会议在山东省莱州市举行

· 12月18～20日，国家体委武术研究院、中国武术协会主办的“中华武林百杰”评选

活动在山东省莱州市揭晓，共评出百名武杰、十大武术教授、十大武术名师、十大武术教练、十大武星

1996年

- 8月5日，国家体委与中共中央宣传部、中华人民共和国卫生部、公安部、民政部、国家工商行政管理局、国家中医药管理局等部委联合下发《关于加强社会气功管理的通知》
- 上海体育学院开始招收武术专业博士研究生
- 10月4～6日，国际武术联合会技术委员会会议在北京举行，会议审议并通过了国际武术(套路、散手)教材和《国际武术竞赛规则》修改稿
- 10月28日～11月1日，第三次全国武术工作会议在天津市召开，出席会议的代表有138人
- 11月13～16日，第四届亚洲武术锦标赛在菲律宾首都马尼拉举行，来自印度、印度尼西亚、伊朗、日本、哈萨克斯坦、韩国、马来西亚、蒙古、缅甸、尼泊尔、新加坡、塔吉克斯坦、泰国、菲律宾、越南、中国、香港、澳门、中华台北等19个国家和地区的186名男、女运动员参加比赛
- 12月5日，第二批“全国武术之乡”、首批“全国先进武术馆校”命名表彰大会在北京钓鱼台国宾馆召开，来自全国各地的120名代表参加会议
- 12月30日～1997年1月3日，首届全民健身气功养生交流大会在河北省石家庄市举行，全国有30个省、自治区、直辖市体委及行业体协的千余名习练健身气功的代表参加演示与交流

1997年

- 经国家体委批准，中国武术段位制于1997年下半年开始实行。武术段位定为九段：一、二、三段为初段位，四、五、六段为中段位，七、八、九段为高段位
- 10月21～23日，第八届全国运动会武术比赛在上海市举行。此次运动会武术是唯一非奥运会项目，设金牌15块
- 11月3～8日，第四届世界武术锦标赛在意大利首都罗马举行

1998年

- 3月，中华人民共和国体育运动委员会更名为中华人民共和国体育总局。4月正式挂牌办公
- 4月17日，国家体育总局武术运动管理中心在北京首次向武林中人颁发段位证书。此次获得武术段位证书的计有九段3人，八段26人，七段83人，共112人
- 6月5日，大洋洲武术联合会在新西兰首都惠灵顿成立，国际武术联合会主席伍绍祖出席成立大会。自此，国际武联拥有四个洲际会员组织，达到国际奥委会承认的基本要求

(张小琴　于叉玲)

附　　录

一、中国武术协会历届委员名单

1958 年

主　　席　李梦华
副 主 席　王子平
秘　　书　毛伯浩
委　　员　李梦华　柏　坪　毛伯浩
　　　　　唐　豪　徐致一　郑怀贤
　　　　　张登魁　张文广　郝家俊
　　　　　顾留馨　蔡龙云　陈盛甫
　　　　　吴图南　徐良骥　吴　桐
　　　　　孙文滨　王新泉　薛仪衡
　　　　　王树田　李毅立　王子章
　　　　　李元超　施鸿义　李宗本
　　　　　卜文德　周明德　刘杞荣
　　　　　周公勇　曹文彬　李天骥
　　　　　佟忠义

1964 年

主　　席　董守义
副 主 席　王子平　毛伯浩　郑怀贤
　　　　　张文广
秘 书 长　毛伯浩
副秘书长　李天骥
委　　员　卜文德　王子平　王子章
　　　　　王新泉　王树田　王　美
　　　　　毛伯浩　朱国福　孙文滨
　　　　　刘佩伟　刘侠僧　邸世礼
　　　　　李天骥　胡焕明　李宗德
　　　　　李毅立　李　光　步学宽
　　　　　吴图南　陈盛甫　陈照丕
　　　　　周公勇　范学习　郑怀贤
　　　　　徐致一　徐哲东　马凤图
　　　　　马　云　张文广　张登魁
　　　　　张继修　秦德纯　郝家俊
　　　　　原庆春　顾留馨　焦勉斋
　　　　　董守义　温敬铭　蔡龙云
　　　　　杨禹廷　薛仪衡

1980 年

主　　席　郑怀贤
副 主 席　王立远　王秀泉　毛伯浩
　　　　　王新武　卢　路　吉云祥
　　　　　刘　哲　谷宗勤　张文广
　　　　　张今雄　温敬铭　蔡龙云
秘 书 长　张　山
副秘书长　李天骥　赵双进
委　　员　卜文德　马文章　马生贵
　　　　　马贤达　马春喜　马振邦
　　　　　王子章　王占元　王侠林
　　　　　王金宝　王树男　文太来
　　　　　扎西吉　邓洪藻　王效荣
　　　　　王新泉　邓锦涛　刘万福
　　　　　刘秀政　刘志洪　兰治中
　　　　　刘杰英　叶香玉　刘忠路
　　　　　刘侠僧　刘鸿雁　田景福
　　　　　李小平　邸世礼　吴江平
　　　　　谷庆堂　李克俊　吴秉孝
　　　　　吴图南　沙国政　李俊峰
　　　　　李宗德　陈顺安　陈桐彬
　　　　　陈盛甫　吴　彬　肖　温
　　　　　陈道云　邵善康　何福生
　　　　　李德成　李德植　李毅立
　　　　　周永祥　杨　永　庞林太
　　　　　杨禹廷　周树生　张玲妹
　　　　　张　桐　周德潜　周凝敖
　　　　　赵子虬　南　仆　洪正福
　　　　　钟钧荣　胡　林　张泽芳
　　　　　郝家俊　张继修　张登魁
　　　　　赵裕昌　赵瑞章　顾有义
　　　　　顾留馨　徐其成　徐淑贞
　　　　　钱源泽　黄先清　黄伟鑫
　　　　　康绍远　彭大库　曾乃梁
　　　　　曾庆煌　彭良明　蒋鸿雁
　　　　　潘清福　薛仪衡　戴书文

下设机构名单

教练委员会

主　　任　张文广

副主任　李俊峰　邵善康
委　员　于　海　王子章　沙国政
李秉慈　陈道云　武元梅
周树生　杨振铎　钱源泽
徐毓茹　潘清福

裁判委员会

主　任　蔡龙云
副主任　马贤达　何福生
委　员　马春喜　王树田　陈昌棉
李德印　周永福　庞林太
张植彬　洪正福　成传锐

科研委员会

主　任　温敬铭
副主任　习云太　顾留馨
委　员　门惠丰　王菊蓉　刘秀政
李士信　李天骥　谷庆堂
杨　永　张泽芳　曾乃梁
谢志奎

1982 年

主　席　黄　中
副主席　王立远　王秀泉　毛伯浩
王新武　卢　路　吉云祥
刘　哲　谷宗勤　张文广
张今雄　徐　才　温敬铭
蔡龙云
秘书长　赵双进
副秘书长　张　山　李天骥
委　员　卜文德　马文章　马生贵
马贤达　马春喜　马振邦
文太来　王占元　扎西吉
王侠林　王金宝　王树田
邓洪藻　王效荣　王新泉
叶香玉　邓锦涛　兰治中
刘万福　刘秀政　刘志洪
刘杰英　刘忠路　刘侠僧
刘鸿雁　田景福　李小平
邸世礼　吴江平　谷庆堂
李克俊　吴秉孝　吴图南
沙国政　李俊峰　李宗德
陈顺安　陈桐彬　陈盛甫
吴　彬　肖　温　陈道云
邵善康　何福生　李德成
李德植　李毅立　周永祥
杨　永　庞林太　周树生
张玲妹　张　桐　周德潜
周凝敖　赵子虬　南　仆
洪正福　钟钧荣　胡　林
张泽芳　郝家俊　张继修
张登魁　赵裕昌　赵瑞章
顾有义　顾留馨　徐其成
徐淑贞　钱源泽　黄先清
黄伟鑫　康绍远　彭大库
曾乃梁　曾庆煌　彭良明
蒋鸿雁　潘清福　薛仪衡
戴书文

下设机构名单

教练委员会

主　任　张文广
副主任　李俊峰　邵善康
委　员　于　海　沙国政　李秉慈
陈道云　武元梅　周树生
杨振铎　钱源泽　徐毓茹
潘清福

裁判委员会

主　任　蔡龙云
副主任　马贤达　何福生
委　员　马春喜　王树田　陈昌棉
李德印　周永福　庞林太
张植彬

1992 年

名誉顾问　李铁映
名誉主席　李德生
顾　问　霍英东　李梦华　黄　中
徐　才　张文广
主　席　张耀庭
副主席　张　山　于再清　马贤达
王广玉　王天佑　王国琪
王新武　方嵩山　龙忠志
叶嘉禾　刘　哲　朱晓红
孙义良　曲宗湖　迟美林
谷庆堂　李兆容　吴　彬
陈保明　张全德　张海涛
金永昌　练改凤　赵双进
赵经宏　荆福生　敖林生
徐友安　徐世诚　傅宝丽
蔡龙云　戴文忠

秘 书 长　方嵩山(兼)
副秘书长　夏柏华　黄凌海　宦鸿贤
　　　　　于鲁人　翟凤岗
委　　员　于再清　于树桥　于鲁人
　　　　　习云太　门惠丰　马士平
　　　　　马呈祥　马贤达　马春喜
　　　　　王　静　王广玉　王文成
　　　　　王天佑　王安群　王金宝
　　　　　王国琪　王培锟　王得功
　　　　　王新武　方嵩山　毛坤洪
　　　　　邓昌立　龙忠志　叶湘玉
　　　　　叶嘉禾　刘　哲　刘万春
　　　　　刘太福　刘学志　刘宝玉
　　　　　刘明余　刘普雷　刘辉南
　　　　　孙义良　孙月英　孙生亭
　　　　　孙爱平　江百龙　乔　镖
　　　　　全汝忠　朱晓红　曲宗湖
　　　　　冯志强　谷庆堂　宋云田
　　　　　余功保　李兆容　李学新
　　　　　李明贵　李家新　邱丕相
　　　　　苏振萍　邵善康　迟美林
　　　　　杜能斌　吴　彬　吴秉孝
　　　　　阿不都·热西提　陈承志
　　　　　陈保明　陈顺安　张　山
　　　　　张怀明　张全德　张玲妹
　　　　　张海涛　张耀庭　金永昌
　　　　　周树生　周德昌　庞林太
　　　　　郑　仁　昌　沧　练改凤
　　　　　贺子文　郭洪海　赵长军
　　　　　赵双进　赵经宏　郝心莲
　　　　　郝怀木　荆福生　姜　兵
　　　　　洪治平　徐友安　徐世诚
　　　　　徐淑贞　徐焕成　敖林生
　　　　　原文庆　夏柏华　宦鸿贤
　　　　　翁积秀　钱源泽　顾有义
　　　　　曹树发　梁小燕　黄伟鑫
　　　　　黄建刚　黄凌海　温　力
　　　　　董得强　程慧琨　曾乃梁
　　　　　傅宝丽　蒋鸿雁　雷大夔
　　　　　廖启凡　蔡龙云　黎应钦
　　　　　穆秀杰　戴文忠　魏齐祺

下设机构名单

裁判委员会

主　　任　张　山
副 主 任　黄凌海　王培锟　门惠丰
委　　员　于立光　许金民　张鸿骏
　　　　　李德印　郑企平　赵林燕
　　　　　徐淑贞　徐毓茹　钱源泽
　　　　　温　力　傅全志　穆秀杰

教练委员会

主　　任　吴　彬
副 主 任　邵善康　庞林太　程慧琨
委　　员　马春喜　王常凯　邓昌立
　　　　　计月娥　田新德　任继华
　　　　　朱瑞琪　李秉慈　李建平
　　　　　陈顺安　周树生　杨振铎
　　　　　武元梅　赵长军　高美洞
　　　　　黄建刚　曾乃梁　翟金生

科研委员会

主　　任　夏柏华
副 主 任　习云太　江百龙　王玉龙
委　　员　刘金生　邱丕相　余功保
　　　　　徐伟军　曹一民　康戈武

新闻委员会

主　　任　张耀庭
副 主 任　张　山　黄振中　王友唐
　　　　　闫平泉　冯一平　王继田
　　　　　潘一经
荣誉委员　昌　沧　周荔裳　闫乃华
　　　　　刘振恺
委　　员　马　兰　马年华　王庆宜
　　　　　王国辉　王俊璞　方金辉
　　　　　田文涛　刘宝成　阮　伟
　　　　　邹思诚　陈　昭　邱铭楠
　　　　　郑小锋　周　萌　杨心伟
　　　　　杨跃华　罗京生　郭博文
　　　　　高　飞　窦凤山　魏　群
秘 书 长　潘一经(兼)
副秘书长　韩建明

1996 年

名誉主席　李德生
名誉顾问　李铁映　霍英东
顾　　问　伍绍祖　李梦华　袁伟民
　　　　　徐　才　张文广　张耀庭
主　　席　李　杰
副 主 席　马文广　王文成　王国琪

方嵩山　刘文雄　孙义良
张　山　吴　彬　迟美林
陈保明　金永昌　林景华
鲁　光　傅宝丽　翟凤岗
翟锡宾

常务委员　习云太　马贤达　门惠丰
王新武　冯　潮　冯洪宝
江百龙　李　刚　吴树德
杜兆年　练改凤　周润泉
敖林生　蔡龙云

委　　员　丁秀枝　马文广　马永杰
马包功　马贤达　马春喜
习云太　门惠丰　王　静
王文成　王玉龙　王世泉
王国琪　王金宝　王培锟
王得功　王新武　王肇基
方嵩山　邓昌立　石立峻
孙义良　孙剑群　孙爱平
刘　陶　刘文雄　刘宝玉
刘秉钧　刘建华　刘泰福
刘普雷　刘鸿雁　冯　潮
冯洪宝　江百龙　朱瑞琪
任继华　关铁云　许坤祥
吕实明　吴　彬　吴济鹏
吴树德　李　刚　李　杰
李宗印　李德成　李德绪
宋万煦　杜兆年　张　山
张玉萍　张连登　张秀敏
张选惠　张玲妹　张秋甫
张植彬　张福林　迟美林
陈正雷　陈国荣　陈保明
陈荣华　陈顺安　邱丕相
严建昌　严翰秀　杜晓红
余功保　阿不都·热西提
郑　仁　郑企平　庞林太
周克臣　周润泉　周德昌
金永昌　罗卫民　林景华
练改凤　赵长军　赵龙章
赵忠鸣　赵林燕　姜　兵
贺　琦　郝心莲　郝怀木
郭省聚　宫战军　敖林生
梁小燕　梁艳华　原文庆
徐桂林　徐淑贞　徐惠清
钱源泽　袁永龙　袁林林
翁积秀　夏柏华　宦鸿贤
崔瑞彬　曹树发　景连昌
龚传仁　黄建刚　黄凌海
曾乃梁　康戈武　董德强
谢永芳　温　力　程慧琨
鲁　光　傅全志　傅宝丽
雷　震　蔡鸿祥　翟凤岗
翟锡宾　翟晓翔　潘一经
魏齐祺　穆秀杰

司　　库　严建昌

秘 书 长　严建昌(兼)

副秘书长　王玉龙　郝怀木　夏柏华
宦鸿贤　黄凌海

二、历届国际武术联合会执行委员会成员名单

第一届

主　　席　李梦华(中国)

副 主 席　林敬益
(Lim Keng Yiak,马来西亚)
雷蒙·史密斯
(Raymond Smith,英国)

秘 书 长　张全德(中国)

委　　员　李炯才
(Lee Khoon Choy,新加坡)
吉赛普·法尔科尼
(Giuseppe Falconi,意大利)
尼克·格瑞斯宁
(Nick Gracenin,美国)
安龙·加麦尔
(Amrane Djamel,阿尔及利亚)

秘书处设在中国

第二届

主　　席　伍绍祖(中国)

副 主 席　林敬益(马来西亚)
雷蒙·史密斯(英国)

秘 书 长　张耀庭(中国)

委　　员　李炯才(新加坡)
吉赛普·法尔科尼(意大利)
尼克·格瑞斯宁(美国)
安龙·加麦尔(阿尔及利亚)

秘书处设在中国

三、历届亚洲武术联合会执行委员会成员名单

第一届

会　　长　徐　才(中国)
副 会 长　霍震寰(中国香港)
副 会 长　村冈久平
　　　　　(Kyuhei Muraoka,日本)
秘 书 长　赵双进(中国)
执行委员　李炯才(新加坡)
秘书处设在中国

第二届

会　　长　徐　才(中国)
副 会 长　霍震寰(中国香港)
副 会 长　清水正夫
　　　　　(Masao Shimizu,日本)
秘 书 长　村冈久平(日本)
执行委员　李国庆(Francis Chan,菲律宾)
副秘书长　宦鸿贤(中国)
秘书处设在日本

第三届

主　　席　袁伟民(中国)
副 主 席　霍震寰(中国香港)
　　　　　李国庆(菲律宾)
秘 书 长　村冈久平(日本)
执行委员　张耀庭(中国)
　　　　　黄永江(越南)
　　　　　陈鸿发(新加坡)
副秘书长　宦鸿贤(中国)
秘书处设在日本

四、历届中国体育科学学会武术分会委员名单

第一届

主　　任　徐　才
副 主 任　蔡龙云　刘秀政　张文广
秘 书 长　张　山
副秘书长　夏柏华　周荔裳
委　　员　于　海　万籁声　习云太
　　　　　马礼堂　马贤达　马明达
　　　　　于鲁人　于立光　门惠丰
　　　　　毛伯浩　王菊容　王新武
　　　　　王国辉　王幼复　王培锟
　　　　　王资鑫　方汝揖　邓昌立
　　　　　石　明　白鸿顺　刘　哲
　　　　　郝心莲　刘玉华　刘万春
　　　　　刘万福　刘峻骧　过家兴
　　　　　成传锐　关佐恒　任炳义
　　　　　吾如仪　沙国政　何福生
　　　　　何升平　陈盛甫　陈昌棉
　　　　　吴图南　吴江平　吴诚德
　　　　　吴　彬　吴秉孝　李晋裕
　　　　　李之楠　李天骥　李建民
　　　　　李俊峰　李德印　谷丙夫
　　　　　邱丕相　邹德发　邵善康
　　　　　孟乃昌　武福全　赵绍琴
　　　　　铁　莹　张广德　张昌律
　　　　　陈顺安　张炎生　昌　沧
　　　　　尚　济　周元龙　周树生
　　　　　周正瑞　林福美　林伯原
　　　　　杨绍虞　杨　泓　杨　永
　　　　　庞林太　孟昭祥　赵双进
　　　　　浩　泉　谢志奎　袁贤群
　　　　　顾有义　顾留馨　潘清福
　　　　　穆秀杰　温　力　康绍远
　　　　　曾乃梁　黄　冈　黄宗成
　　　　　黄建平　翟金生　雷大燮
　　　　　钱源泽　高　强　鲁　光
　　　　　徐永昌　贾金鼎　扎西吉

第二届

主　　任　张耀庭
副 主 任　张　山　夏柏华　吴　彬
常务委员　黄宗成　朱　琼　余功保
　　　　　王遇仕　习云太　江百龙
　　　　　王培锟
秘 书 长　王玉龙
副秘书长　张广德　李士信　潘一经
委　　员　门惠丰　马贤达　马明保
　　　　　王文成　王长青　王幼复
　　　　　王国辉　王离黑　王新武
　　　　　牛怀禄　方汝揖　石　明
　　　　　冯胜刚　任炳义　刘万春
　　　　　刘金生　刘幼贞　闫平泉
　　　　　阮纪正　孙生亭　纪光宇

杜能斌　杨其元　杨保生
杨振铎　李德印　李建民
肖维加　吴信祥　吴秉孝
吴济鹏　邱丕相　邱铭楠
何升平　张亦峥　张选惠
张炎生　张保罗　张威拳
陈君琬　陈顺安　范春和
邵善康　林荫生　金汝忠
周荔裳　周稔丰　庞林太
单凤彩　郝心莲　顾有义
铁　萤　钱惕明　钱源泽
高　飞　龚永平　黄凌海
康戈武　程慧琨　温　力
穆秀杰　魏　珉　魏雪平

五、武英运动员名单

武术套路

北　京

男：李志洲　王建军　张显明
卢金明　唐来伟　薛兴福
黄德刚　薛　剑　邸广文
孔祥东　卡　力　商　昱
曾　涛　衣世雄　刘　伟

女：李　霞　戈春艳　张宏梅
回旭娜　吕　燕　郝致华
凌　华　壮　晖　朱桂君
耿贞辉　孙　颖　李　靖
张　君　李　英　朱江鸿

天　津

男：郎荣标　王志勤　孙春和
武文光　苏　东　郭元成
姚　亮

女：王　颖　池建英　侯冬梅
于　洁　杨　静　李　想
高媛媛

河　北

男：李彦龙　刘振岭　苏同玉
王爱民　蒋东旭　李　辉
崔卫宏　黑志宏　齐建勇
刘　杰　任全勇

女：冯景梅　郭爱荣　魏新焕
马敏卿　韩艳丽　韩　静
高志红　翟　芳　王　进
张细蕾　常　静　郭文芳
刘崇慧　何杏娜

山　西

男：文喜太　原文庆　马　威
何　军　俞远文　张军平
孙孝国　庞春江　程　镇
庞　峰　罗俊伟　袁新东
张海军

女：王爱珍　陈凤萍　韩丽云
李天媛　李东风　田映红
田晓慧　李艳荣　康慧敏
康任侠　崔剑寒　鞠晋怡

辽　宁

男：曹树发　郭志国　李建龙
谷　雷　张崇利　简增蛟
孙　鹏　高　耸　战　波

女：张少艺　胡　玲　于　淼
刘青华　代　劲　康　艳
张　坤　金　红

吉　林

男：邵洪文　李时代　沈　涛
郝　伟　王征宇　李　欣
刘志国　于　然

女：孙　莹　周小娜　姚　兰
李欣楠　李君华　金　颖
孙成岩　刘　艳　王书文

上　海

男：陈新富　邵英健　伍　刚
贺风雷

女：邵英珠　李荣梅　刘韵音

江　苏

男：张成忠　马志明　李　伟
黄　俊　吴　强　江德伟
杨俊毅　岳　欣　顾　强
戚　源　赵　澄　彭　飞
刘　波　董　江　马　彬
戚　扬　钱　峰

女：韩　晶　李　梅　陈　芳
邱　明　周　莉　章璐璐
时　沁　陈旭娣　陈慧兰
汤　茜　张　璐　何　冰
刘　艳

浙　江

男：沈建军　方　平　于　践
董文成　张　炜　史卫东
于　健　乐美勇　郑　波
牟必元　陈　凯　周广全
苏　洲　李　锋　李坚强
张剑锋

女：冯秋英　张小燕　沈素娟
施瑞芬　胡剑丽　杜文红
王晓燕　胡红云　蒋锦蓉
黄剑婷　周智君　邵　岚
徐朝晖　顾敏敏　阮丹萍

安　徽

男：贾　平　杜新杰　路河山
盛　国　荣　军　陆松廷
翟海东　朱　宏

女：方　坚　范雪萍　杨　慧
李　莉　张秀凤　邢龙宝
张亚琼　宗华丽　宋刘玲

福　建

男：陈思坦　翁军艺　李　强
陈　宁　吴贤举　杨　戚
陈剑锋　陈　帅　邱金雄
宋　林

女：吴秋花　林秋萍　高佳敏
王慧玲　魏丹彤　周育玲
林　颖　彭荔丽

江　西

男：谢　律　王　震

女：王美玲　李　娅　梁　莉
刘艳芹

广　西

男：黄少雄　关振亚　马　云
覃　干　谢文昌　罗　战

女：梁小葵　钟　晓　李　菲
黄志康　刘丽霞

山　东

男：马忠轩　孙胜军　宗启银
吴　江　于　涛　李德华
高焕波　张　标　胡朝阳
崔玉强　邵学敏

女：张玉萍　赵翠荣　高淑芹
刘洪燕　毛新萍　吴俊美
左　娟　刘　颖　冯艳华
李　静

河　南

男：丁　杰　王二平　郑爱民
毕树军　严　华　刘海波
侯国旺　贺敬德　杜金山
王继强　王　恒　崔志龙
段志伟

女：李宝玉　肖素荣　王立新
肖　宏　刘志华　陈　静
姚　静　唐文漪　高翠萍
王丽丹　闪　明　李　喆

湖　南

男：刘险峰　易湘云　蒋红波
邹海波

女：汤玉兰

湖　北

男：邓　斌　罗　竞　王情利
余　彬　翟贵奇　赵跃华
梅　松　白　桦　王勇华
黄　奕　刘　庆

女：熊素琴　向凤琴　李　茜
龙剑侠　俞红琴　刘美蓉
刘　念　张　青　朱傲然
柳　娟

广　东

男：何　强　黄铭健　卢伟棠
周经宇　钟堪庆　孙　勇
梁华国　邱华东　叶　钧
陈　苍

女：陈惠敏　宋晓鸽　林春燕
张　楠　梁艳华　兰新华
蔡丽娟　张腾欧

四　川

男：李殿方　任　刚　罗　礼
曾　扬　刘　涛　丁　炜
蔡建超　张　晋　何亚西
李咏虎　余　波

女：王向红　彭　英　王　萍
李小红　蔡　红　陈　琳
黄　怡　刘艳艳　张富玉

云　南

男：杨文华　白树忠　肖　扬

陈　磊　邹剑勇　闫仕津
朱吉平
女:薛　琼　孙　赛　陈　蕊

陕　西
男:赵长军　张　龙　李　琦
张小鸥　范　强　苏克锋
孙小勇　张永东　韩益平
女:楚凤莲　韩俊霞　徐　瑛
常桂玲　刘　剑　王亚利
余健敏　郑昕昕　郭　君
花莉娜　张　音　王　鸣

甘　肃
男:张继育　李　勇
女:李淑红　丁惠茹　陈润芳
朱红艳

宁　夏
男:孙献忠　马有乐　徐　全
吴锋军　吴　越　高占昆
林绍亮
女:王　芳

北京体育大学
男:徐向东　邵昭明　丹力军
吕向东　李英奎　蒋　雷
李自力　徐言平　马　庆
赵文卓　赵正一　陈　翔
女:姜　驰　何　英　陈　颖
黄　鹤　陈建云　栗小平
张艳霞　李艳君　王晓芳
治雪梅

上海体育学院
男:杨中平　王　梁　蔡　波
王亚春　吴云峰　朱　东
石秀廷　赵保强　孟　伟
刘　杰　徐　杰　林云鹏
女:易笑兰　姜　虹　范艳美
韩志敏　韩丽云　林　林
田仲梅　肖　宏

成都体育学院
男:陈朝辉　熊　勇　张俊杰
李　治　陈　威　潘　勇
樊　艺　张执华
女:张　燕　万　燕　刘金丽
陈　琳

沈阳体育学院
男:江邦军　张　亮　勾庆华
朱庆斌
女:崔　巍　吕墨竹　田海虹
贾玲玲

武汉体育学院
男:丁　波　朱月明　马加长
常　青　刘道光　贾　亮
王马万　卓豪君　艾圣华
女:李　丽　弓玉玲　王银平
武　莉　周　莉　陈　娟
舍银鸽　王继娜　邱慧芳
孙　霞　刘亚琴

石油体育协会
男:王　昊　赵军君　刘彦同
闫　斌
女:王海兰　刘　燕　金姝卉

武术散手

王世英　漆洪兵　赵宏伟　张俊勇
邓家坚　薛新营　丁　峰　王　龙
翟寿涛　杨　锐　贾伟涛　杨建芳
乔立夫　李铁岭　章贤帮　钟志军
张继忠　曾庆丰　王建明　陆　林
张得建　王　雍　陈林军　冯　旷
邹国俊　张　青　张树根　徐元总
刘瑞强　张祖才　崔　营　秦　虎
吴文军　魏岩东　胡国良　孙勋昌
王祥权　胡治政　夏卫中　陈　超
黄　南　邢志杰　郑　富　陈星照
韩志成　毛广杰　贾福振　田　忠
王聚龙　张　勇　王　勇　王　汉
陈养胜　尤邦猛　吴宝刚　刘建伟
赵国宏

六、武术国家级裁判员名单

武术套路

张文广　蔡龙云　邵善康　王菊容
李天骥　何福生　沙国政　顾留馨
马贤达　潘清福　温敬铭　王新武
成传锐　夏柏华　李德印　孟昭祥
陈家珍　张继修　于立光　刘万福
陈盛甫　张　桐　安天荣　徐淑贞

全汝忠 黄伟鑫 穆秀杰 王新泉
周永福 王树田 邹德发 赵林燕
孙生宁 顾有义 刘玉华 彭良明
门惠丰 曾乃梁 邱丕相 周树生
李士信 洪正福 张植彬 程慧琨
谢志奎 张希贵 武元梅 蔡鸿祥
沈荣渭 周元龙 张英生 刘善民
陈昌棉 赵裕昌 潘淑仪 张淑霞
王培锟 李秉慈 高正谊 凌耀华
吴忠农 龚传仁 卢秀兰 耿鸿鹏
齐谋业 齐　海 刘鸿雁 王志华
武淑清 高振财 何伟琪 孙荣益
李振林 许金民 马德友 王启增
容日友 李毅立 楚聚才 乌树堂
冶国富 方汝辑 陈秉任 李承祥
曾宪萍 吴珊珊 邢其芳 徐毓茹
杨继生 刘宝玉 苏振萍 马丽娜
郭秀英 樊佩林 杨艳华 张福云
徐慕莹 孙锡铭 吴秀美 陈湘凌
邹映辉 钟铁雄 卢建成 曹德勇
宋　文 马振邦 翁积秀 侯顺子
关振和 黄俊敏 郭鸿亮 朱瑞琪
温　力 曾于久 王　静 单锡文
席耀祖 陈文彪 严广才 齐金娣
钱源泽 仇志刚 余自力 杨仁弢
林荫生 高兴亮 邱建华 粟胜夫
马春喜 高明章 陈耀佳 彭正庭
张忠尧 陈义章 黄燕玲 刘太福
弓万民 杨伯龙 陈秀龙 关铁云
白鸿顺 袁　晞 张洪骏 刘玉福
于瑞浩 孔庆胜 刘传勤 冯如龙
王　怀 汪力生 顾　波 曹　霖
孙文医 王炳生 莫少能 唐亚丽
马　雷 阚桂香 曾美英 张襄武
郭洪海 温佐惠 李振林 张凤君
计月娥 王玉龙 杜晓红 庞林太
李巧玲 薛俊华 张明强 冯艳丽
贾惠卿 张玲妹 卢　鸿 孙爱萍
谭炳春 刘仕伦 郭　佩 吕永彬
吕建海 周德良 林小美 金　锬
李恩久 林淑萍 初学玲 温　庄
杨淑华 周益民 曹湘英 唐玉清
曹科润 王向红 李绍成 甄庆平
张振国 何瑞虹 刘玉萍 徐伟军
刘同卫 陆根秀 周建华 杨啸元
张选惠 石嘉茵 赵秋菊 吕永祥
肖经征 赵国庆 张小琴 张显明
邢登江 林北生 卢金明 杨永立
徐彩桐 高文山 梁小燕 王建利
魏素英 李　莉 王冬莲 周玉芳
王亚飞 张彩琴 曲德鹏 田雨时
汤　红 邵长生 赵亚茨 荆振忠
孙玉滨 李翠霞 冯坚江 虞定海
方长生 邵英兼 张梅瑛 宗巧珍
李　伟 张寿山 彭明洲 吕　伟
庄亚军 张普平 陈国安 张　川
沈剑英 林建华 戴林彬 庄昔聪
高楚兰 杨　琼 傅春华 唐衍平
周德昌 黄　仂 杨　珑 李　惠
张志勇 李模奇 杨群力 秦子来
李　静 孙汉香 孙建平 邱俊泽
徐　武 刘志刚 唐　杰 李省红
张培莉 陈　青 李自力 陈建云
竺玉明 杨　丽 卫志强 郭志禹
冉学东 张　秋 陈国荣 李小杰

武术散手

杨玉峰 苏长来 翟金生 戴小平
邢　舟 杨秉礼 李志明 刘　德
任继华 余建勋 杜仲勋 高美涧
王文杰 习云太 张　山 傅全志
郑企平 孙　涛 刘述来 齐宝卫
张亚东 傅敏伟 彭贵州 袁镇澜
吴海旋 庄一鹏 李振坤 王俊洪
徐伯然 曾蜀林 毛景广 乔　镖
于万岭 蔡仲林 吴信祥 傅尚勋
孙鸿武 王华锋 周直模 黄凌海
周金彪 张鸿骠 周耀杰 张兴正
王晓宇 石国华 陈邦富 程　平
徐昌文 尹书房 毛智和 田志明
李宗飞 郑文俊 刘　军 荣振雷
张和平 杜振高 马学智 李士英
姜传银 马仕坤 梁亚东 张茂于
赵　彬 曲润杰

七、武术国际级裁判员名单

序号	姓　名	性别	国家(地区)
001	王玉龙	男	中国
002	朱瑞琪	男	中国
003	程慧琨	女	中国
004	赵林燕	女	中国
005	邱建华	女	中国
006	楚聚才	男	中国
007	郭秀英	男	中国
008	马丽娜	女	中国
009	余自力	男	中国
010	吴秀美	女	中国
011	钟铁雄	男	中国
012	卢建成	男	中国
013	齐　海	男	中国
014	邹映辉	女	中国
015	刘泰福	男	中国
016	温佐惠	女	中国
017	郑凤池	男	中国香港
018	郑宝林	男	中国香港
019	钟志强	男	马来西亚
020	林家荣	男	马来西亚
021	唐人屏	男	中华台北
022	蓝孝勤	女	中华台北
023	梁绣金	女	中华台北
024	欧晓玲	女	中华台北
025	翁启修	男	美国
026	许晋阁	男	新加坡
027	王汉松	男	新加坡
028	黄秀明	男	新加坡
029	上滨诚一	男	日本
030	清水美思	女	日本
031	陈维利	男	菲律宾
032	王华山	男	菲律宾
033	郑容大	男	韩国
034	吴少英	男	意大利
035	戴哈诺瓦	男	意大利

八、全国武术之乡名单

首批全国武术之乡名单(国家体委1992年12月4日讨论通过)

天　津　南开区
河　北　沧州市　永年县　南宫市
内蒙古　包头市青山区
黑龙江　肇源县
上　海　虹口区　黄浦区
江　苏　沛县　太仓县
安　徽　亳州市　砀山县
福　建　石狮市　永泰县　长乐县
　　　　泉州市鲤城区
江　西　宜春市　樟树市
山　东　菏泽市　郓城县
河　南　登封县　温县　汝州市　淮阳县
湖　北　汉阳县
湖　南　东安县　新化县
广　东　广宁县　新兴县
广　西　桂平县
四　川　江北县　宣汉县　夹江县
贵　州　安龙县
甘　肃　武山县

第二批全国武术之乡名单(国家体委1996年12月讨论通过)

辽　宁　沈阳市东陵区　黑山县
陕　西　西安市莲湖区　泾阳县
河　北　深州市　文安县　邯郸市峰峰矿区
山　东　淄博市博山区　东明县　单县
　　　　枣庄市台儿庄区　莱州市
浙　江　台州市黄岩区
山　西　太谷县
湖　北　丹江口市　武穴市
四　川　江津市　江油市
云　南　开远市　个旧市
内蒙古　赤峰市红山区
甘　肃　甘谷县
江　西　吉水县　乐平市
湖　南　冷水江市
福　建　晋江市　仙游县

获得"武术之乡贡献奖"名单(国家体委武术运动管理中心1996年12月批准)

辽　宁　张玉泉　聂大理　王开军
陕　西　黎森荣　费洪贻　缪甲辰
河　北　翟锡宾　冯连生　秦天寿
　　　　任杏梅(女)
山　东　马文广　张连登　安文焕
　　　　王真海　牛喜凡　闫西国
　　　　王洪涛
浙　江　张福林　邱观明
山　西　景永魁　刘宪奇
湖　北　吴济鹏　张二江　李云英
四　川　刘泰福　陈德伟　牟之森
云　南　蒋绍敏　杨汝学　陈惠川
内蒙古　李　刚　张子君
甘　肃　郝心莲　李爱菊
江　西　雷　震　王　刚　胡应良
湖　南　廖启凡　汤燮理
福　建　郑　仁　蔡文懋　吴松茂

九、首批全国先进武术馆校名单

(国家体委武术运动管理中心 1996 年 12 月批准)

山　东　单县民族武校
　　　　即墨富联武术学校
　　　　莱州中华武校
　　　　莱西齐鲁武英武术学校
　　　　东明县东方武术学校
　　　　招远市玲珑武术学校
　　　　招远市黄泥沟武术学校
　　　　郓城县宋江武校
陕　西　西安赵长军武术学院
　　　　大荔县西北武术院
河　北　沧州武术研习院
　　　　无极县武术学校
　　　　石家庄少林武馆
　　　　保定中华武馆
辽　宁　沈阳市东陵少林武术学校
浙　江　苍南县裕靠体育学校
　　　　台州市武术馆
　　　　平阳少林武术育英体校
山　西　运城少林武术职业学校
湖　北　丹江口市武当武术学校
河　南　郑州少林武术专修学院
　　　　平顶山武术研习院
　　　　登封市少林武术研究院
　　　　叶县少林武术院
　　　　长垣县武术学校
　　　　昌英武术学校
上　海　精武体育总会
江　西　吉安地区武术职业学校
　　　　吉水南方少林武术学校
　　　　乐平江南武术学校
安　徽　阜南少林寺武术研究院
　　　　涡阳县海灯武馆
　　　　蒙城县职业武术学校
　　　　合肥神行太保武功总馆
　　　　安徽省武协东方武馆
　　　　安徽省武术院
湖　南　新化县东方武术院
　　　　新化南北少林武术院
　　　　陈逵武术院
　　　　湘中武术院
福　建　泉州剑影武术学校
　　　　三明市三元少林武术学校
北　京　东城区武术馆

十、历届武术比赛获奖名单

1953 年

全国民族形式体育表演及竞赛大会(武术部分)

1953 年 11 月 8～12 日在天津市举行。参加武术表演的有西南区、中南区、西北区、华北区、东北区、华东区、铁路等 7 单位 154 名男女运动员。

评判长　徐致一

武术获奖名单

西南区　蓝素贞　周克钦　关福全　李雅轩
　　　　王树田　刘天模　李春燕　张腾蛟
　　　　李毅立　魏效候　赵锦才　杨国忠
　　　　黄秀珍　王之和　喻俊卿　肖应鹏
　　　　黄炳南　周北涛　闵观宏
中南区　马春喜　刘玉华　崔　华　卜文德

李元超　曹振华　李培信　聂增永
刘凤鳞

西北区　冯建勋　苗玉龙　冯俊骥　张永泉
张景福　穆子杰　马平安　马丽云
张　桐

华北区　王树棠　松秉堃　吴　桐　刘宝树
李恩贵　郝学儒　高紫云　孙世广
邓鸿藻　赵淑琴　马熙春　张紫绶
陈福生　刘学会　任俊祥　郑成权
武淑清　田永福　王金声

华东区　赵瑞章　周永祥　周永福　解恩礼
朱宪章　李赞臣　章海深　蔡龙云
蔡鸿祥　邵善康　胡汉平　佟佩云
王菊容　丘桂香　金莲芳　高君珠

东北区　周信有　申金儒　史延秀　吴凤鸣
成传锐　张继修　张凤翱　孙鸣九
林子源　刘国富　施鸿义　刘鸿仁
原庆春　李景新　薛仪衡　张万成
张植彬

铁　路　杨立德　马述珍　戚毛大　戚炳富
杨连贵　孙奎元　杨桂成　房弘基
刘振家

1956 年

十二单位武术表演大会

1956 年 11 月 1～7 日在北京市举行。参加表演的有北京、上海、河北、山东、湖南、天津、辽宁、四川、湖北、浙江、陕西等单位 92 名运动员。

评判委员会主任　张之江

比赛成绩

	姓　名	单　位	成绩(分)
评选项目（以拳术、器械二类成绩最优一项评奖）	李文贞(女)	辽宁	8.70
	金莲芳(女)	上海	8.46
	濮冰如(女)	上海	8.40
	牛春明	浙江	8.30
	蔡鸿祥	上海	8.24
	申子荣	陕西	8.24
表演项目（拳术、器械二类）	李文贞(女)	辽宁	8.68
	金莲芳(女)	上海	8.52
	胡月祥	上海	8.34
	张文平	北京	8.16
	成传锐	北京	8.08
	田永福	北京	8.08

1957 年

全国武术评奖观摩大会

1957 年 6 月 16～21 日在北京市举行。有北京、上海、四川、浙江、内蒙古、青海、吉林、广西、江苏、湖南、黑龙江、山西、安徽、新疆、天津、山东、辽宁、河北、河南、湖北、广东、贵州、江西、福建、陕西、云南、甘肃等 27 个单位 183 名男女运动员参加。

总评判　徐致一

比赛成绩

姓　名	单　位	成绩(分)
李文贞(女)	辽宁	8.71
胡月祥	上海	8.52
刘幼贞(女)	辽宁	8.45
张金铃	云南	8.35
蔡鸿祥	上海	8.36
田永福	北京	8.36

注：此为一等奖，以拳术、器械二项平均成绩评奖。

1958 年

全国武术运动会

1958 年 9 月 7～16 日在北京市举行。有北京、上海、吉林、福建、黑龙江、山西、山东、四川、江苏、河北、广西、甘肃、陕西、新疆、宁夏、天津、河南、云南、安徽、浙江、湖北、湖南、广东、江西、内蒙古、辽宁、贵州等 27 个单位 260 名男女运动员参加比赛。

评判长　张文广

比赛成绩

	姓　名	单　位	成绩(分)
评奖项目（此为一等奖，以拳术、器械二项平均成绩评奖）	蔡鸿祥	上海	8.35
	成传锐	北京	8.34
	邵善康	上海	8.30
	肖应鹏	四川	8.30
	潘淑仪(女)	广西	8.26
	田永福	北京	8.21

续表

表演项目	拳术	邵善康	上海	8.36
		蔡鸿祥	上海	8.30
		胡月祥	上海	8.20
	器械	成传锐	北京	8.28
		郭福厚	天津	8.18
		孙世广	天津	8.18
	对练	张继修 栾剑秋	黑龙江	8.20
		成传锐 田永福	北京	8.18
		赵瑞章 赵洪德(女)	山东	8.12
		李龙泉 刘玉华(女)	湖北	8.12

1959 年

全国青少年武术运动会

1959 年 3 月 22～27 日在北京市举行。有北京、上海、云南、河北、黑龙江、江西、四川、宁夏、甘肃、陕西、山东、河南、江苏、贵州、吉林、福建、安徽、湖南、内蒙古、广东、山西、湖北、辽宁、广西、青海等 25 个单位 197 名男女运动员参加比赛。

总裁判　毛伯浩

比赛成绩(团体)

	单　位	成绩(分)
团体总分	北京队	222.57
	吉林队	221.78
	上海队	221.68

比赛成绩(个人)

	项目	姓　名	单　位	成绩(分)
青年组	全能	李福妹(女)	上海	33.26
		安天荣	吉林	32.35
		杨僧宝	北京	32.15
	长拳	李福妹(女)	上海	8.40
		安天荣	吉林	8.30
		杨僧宝	北京	8.23
	太极拳	潘淑仪(女)	广西	8.66
		金淑珍(女)	内蒙古	8.63
		李福妹(女)	上海	8.33
	短器械	安天荣	吉林	8.63
		李福妹(女)	上海	8.53
		曲宗奎	河北	8.40
	长器械	杨僧宝	北京	8.36
		高正谊	吉林	8.16
		经本愚	北京	8.13
少年组	全能	韩明男	吉林	24.99
		于立光	黑龙江	24.72
		张海凤(女)	上海	24.45
	长拳	韩明男	吉林	8.43
		于立光	黑龙江	8.40
		张玲梅(女)	山西	8.23
	太极拳	张海凤(女)	上海	8.33
		徐毓茹(女)	陕西	8.33
		钱源泽	江苏	8.16
	短器械	范桂娥(女)	山东	8.26
		韩明男	吉林	8.20
		王常凯	山东	8.20
	长器械	韩明男	吉林	8.36
		孙生亭	吉林	8.23
		张植彬	黑龙江	8.20

表演项目成绩

	奖别	姓　名	单　位	成绩(分)
青年组	一等奖	王梦法	江苏	16.13
		孙荣益	江苏	16.13
		安天荣	吉林	16.10
	二等奖	杨僧宝	北京	15.93
		高振才	辽宁	15.93
		徐学义	山东	15.86
	三等奖	张文仲	河北	15.76
		李德成	北京	15.73
		徐淑贞(女)	安徽	15.70
少年组	一等奖	韩明男	吉林	16.26
		张海凤(女)	上海	16.13
		张植彬	黑龙江	16.09
	二等奖	李连生	河北	15.96
		马德友	山东	15.93
		刘士伦	黑龙江	15.90
	三等奖	金璐琍(女)	上海	15.80
		冯素君(女)	四川	15.79
		孟昭生	吉林	15.76

中国人民解放军第二届体育运动大会(武术部分)

1959年3月28日～4月7日在南京市举行。有空军、铁道兵、北京、南京、济南、沈阳、福州、广州、新疆等8个部队单位的运动员参加比赛。

比赛成绩(团体)

	单　位	成绩(分)
团体总分	北京部队	252.88
	济南部队	250.03
	空军部队	249.33

比赛成绩(个人)

	项目	姓　名	单　位	成绩(分)
个人	全能	戴学良	空军部队	32.43
		刘述仁	北京部队	32.32
		柳保祥	北京部队	31.86
	长拳	戴学良	空军部队	8.26
		李林松	空军部队	8.18
		傅淑媛	北京部队	8.12
	太极拳	刘述仁	北京部队	8.38
		陈志远	南京部队	8.33
		王纪宏	空军部队	8.10
	短器械	戴学良	空军部队	8.18
		李林松	空军部队	8.10
		张秀美	济南部队	8.06
	长器械	曾庆煌	广州部队	8.18
		戴学良	空军部队	8.06
		包国荣	南京部队	8.00
		尹绪华	沈阳部队	8.00
		安太壮	北京部队	8.00

表演项目

项目	姓　名	单　位	成绩(分)
拳术	陈志远	南京部队	8.00
	王守义	济南部队	7.94
	刘述仁	北京部队	7.86
器械	李林松	空军部队	7.92
	李长柱	新疆部队	7.86
	曾庆煌	广州部队	7.84
	王守义	济南部队	7.84

续表

项目	姓　名	单　位	成绩(分)
对练	刘福宝 陈世书 李春显	铁道兵	7.80
	王傅忠 姜文信	南京部队	7.78
	河洪玉 孙贵万	福州部队	7.74
	蔡桐宾 杨东林	福州部队	7.74

中华人民共和国第一届运动会(武术部分)

1959年9月22～26日在北京市举行。有北京、上海、陕西、青海、广东、山西、湖北、江苏、吉林、湖南、宁夏、河南、辽宁、新疆、云南、甘肃、黑龙江、江西、四川、浙江、广西、安徽、内蒙古、福建、山东等25个单位172名男女运动员参加比赛。

总裁判　顾留馨

比赛成绩(团体)

	单　位	成绩(分)
团体总分	上海队	68.00
	吉林队	60.00
	北京队	50.00

比赛成绩(个人)

	项目	姓　名	单　位	成绩(分)
个人	长拳	邵善康	上海	8.55
		蔡鸿祥	上海	8.45
		安天荣	吉林	8.45
	太极拳	杨炳诚	上海	8.50
		张继修	黑龙江	8.35
		刘高明	北京	8.25
	短器械	徐学义	山东	8.45
		成传锐	北京	8.45
		于立光	黑龙江	8.40
	长器械	韩明男	吉林	8.55
		刘洪仁	黑龙江	8.55
		成传锐	北京	8.50

表演项目

奖别	姓名	单位	成绩(分)
一等奖	严广才	吉林	8.40
	邵善康	上海	8.40
	蔡鸿祥	上海	8.35
	安天荣	吉林	8.35
二等奖	李福妹(女)	上海	8.25
	费玉侠 钱源泽	江苏	8.25
	杨世杰 刘志贵	四川	8.25
	胡汉平	上海	8.25
	蒋洪燕	宁夏	8.25
	蓝素贞(女) 冯素君(女)	四川	8.25
三等奖	刘金芳(女)	山东	8.20
	胡永年	云南	8.15
	齐谋业	北京	8.15
	李龙泉	湖北	8.15
	徐其成	辽宁	8.15

1960年

全国武术运动会

1960年9月18～25日在郑州市举行。有北京、上海、黑龙江、甘肃、湖北、青海、山东、江西、广西、陕西、浙江、宁夏、河南、山西、安徽、吉林、江苏、云南、四川、广东、福建、辽宁、湖南等23个单位192名男女运动员参加比赛。

总裁判　张文广

比赛成绩

团体总分	单位	成绩(分)
	山东队	124.00
	上海队	96.00
	吉林队	44.00

比赛成绩(个人)

	项目	姓名	单位	成绩(分)
男子个人	全能	徐其成	辽宁	67.31
		徐学义	山东	67.28
		严广才	吉林	65.37
	长拳	徐学义	山东	8.70
		严广才	吉林	8.70
		邵善康	上海	8.66

续表

	项目	姓名	单位	成绩(分)
男子个人	南拳	李宙云	广东	8.43
		邓镇江	广东	8.30
		黄清江	福建	8.20
	太极拳	杨炳诚	上海	8.53
		张继修	黑龙江	8.33
		刘高明	北京	8.30
	短器械	徐其成	辽宁	8.76
		于立光	黑龙江	8.70
		徐学义	山东	8.63
	长器械	徐其成	辽宁	8.56
		成传锐	北京	8.56
		徐学义	山东	8.50
女子个人	全能	李福妹	上海	56.68
		范桂娥	山东	55.28
		赵洪德	山东	53.55
	长拳	李福妹	上海	8.43
		范桂娥	山东	8.36
		张海凤	上海	8.26
	南拳	马秀霞	广东	8.33
	太极拳	潘淑仪	广西	8.36
		黄彩霞	湖南	7.63
		赵洪德	山东	7.06
	短器械	范桂娥	山东	8.56
		李福妹	上海	8.46
		赵洪德	山东	8.46
	长器械	李福妹	上海	8.46
		张海凤	上海	8.36
		刘桂兰	安徽	8.33

表演项目

奖别	姓名	单位	成绩(分)
一等奖	马德友	山东	8.06
	白美元	四川	7.96
	宋万煦 李振林	江苏	7.90
二等奖	唐振荣 谢志奎	北京	7.63
	陈良深	广东	7.56
	潘生龙	甘肃	7.53
三等奖	于布君	辽宁	7.36
	张九九	湖北	7.36
	王其增	山东	7.33

1963年

十五单位武术暨射箭锦标赛
（武术部分）

1963年10月15～19日在上海市举行。有上海、吉林、山西、陕西、江苏、安徽、山东、宁夏、辽宁、广西、云南等11个单位83名运动员（男57名、女26名）参加比赛。

总 裁 判　顾留馨

副总裁判　郑怀贤

比 赛 成 绩（男子个人）

项目	姓　名	单位	项　目	成绩（分）
全能	徐其成	辽宁		54.10
	王金宝	江苏		54.05
	于天堂	山东		54.00
长拳	徐其成	辽宁	黑虎拳	8.00
	纪光宇	上海	规定拳	7.85
	王金宝	江苏	青燕拳	7.80
南拳	冯如龙	上海		7.40
太极拳	杨炳诚	上海		8.45
枪术	牛怀禄	山东	自选枪	7.30
	纪光宇	上海	风火枪	7.20
	韩明男	吉林	规定枪	7.20
棍术	郭省聚	安徽	拨云棍	8.10
	徐其成	辽宁	盘龙棍	7.95
	王金宝	江苏	六路银龙棍	7.85
剑术	于天堂	山东	自选剑	8.15
	王常凯	山东	自选剑	8.15
	王金宝	江苏	龙门剑	7.75
刀术	徐其成	辽宁	少林刀	8.05
	徐学礼	山东	自选刀	7.55
	邵善康	上海	凤夔刀	7.50
传统项目	邵善康	上海	醉拳	8.35
	王金宝	江苏	猴拳	8.25
	于天堂	山东	螳螂拳	8.20

比 赛 成 绩（女子个人）

续表

项目	姓　名	单位	项　目	成绩（分）
全能	陈道云	安徽		45.15
	徐毓茹	陕西		44.25
	刘桂兰	安徽		43.15
长拳	陈道云	安徽	小华拳	7.80
	张海凤	上海	华拳	7.75
	张玲妹	山西	查拳	7.65
太极拳	徐毓茹	陕西		8.25
	潘淑仪	广西		8.10
枪术	徐毓茹	陕西	秦龙枪	7.25
	周其瑜	江苏	自选枪	7.25
	计月娥	江苏	梨花枪	7.25
棍术	沙宪春	安徽	排风棍	7.30
	刘金芳	山东	自选棍	7.15
	史玉英	山东		7.30
剑术	陈道云	安徽	穿林剑	7.65
	徐毓茹	陕西	昆吾剑	7.45
	史玉英	山东	自选剑	7.40
刀术	刘桂兰	安徽	梅花刀	7.25
	刘金芳	山东	自选刀	7.00
	吴蓉珍	江苏	自选刀	6.90
传统项目	张海凤	上海	春秋大刀	7.90
	陈道云	安徽	双剑	7.80
	王秀云	陕西		7.80

1964年

十九单位武术暨射箭锦标赛
（武术部分）

1964年9月12～16日在山东省济南市举行。北京、上海、广东、福建、安徽、广西、四川、江苏、宁夏、山西、陕西、山东、黑龙江、吉林、辽宁、河北、新疆、浙江、北京体院等19个单位135名运动员（其中甲组男49人，女25人；乙组男9人，女12人，参加测验的男25人，女15人）参加比赛。

总 裁 判　陈盛甫

副总裁判　郑怀贤　顾留馨　蔡龙云

　　　　　孙文滨

比 赛 成 绩（个人）

	项目	姓　名	单　位	成绩（分）
男子（甲组）	全能	牛怀禄	山东	49.45
		王金宝	江苏	48.41
		徐其成	辽宁	48.28
	长拳	牛怀禄	山东	8.50
		徐其成	辽宁	8.33
		王金宝	江苏	8.23

续表

男子（甲组）	南拳	黄清江	福建	7.83
		冯如龙	上海	7.80
		柯国丰	福建	7.73
	太极拳	杨炳诚	上海	8.20
		刘高明	北京	8.06
		王新武	宁夏	7.50
	枪术	牛怀禄	山东	8.16
		臧治国	江苏	7.93
		孙荣益	江苏	7.83
	棍术	牛怀禄	山东	8.16
		王金宝	江苏	8.16
		徐其成	辽宁	8.10
	剑术	王常凯	山东	8.26
		于天堂	山东	8.13
		王金宝	江苏	8.00
	刀术	徐其成	辽宁	8.36
		牛怀禄	山东	8.30
		纪光宇	上海	8.20
	传统项目一等奖	于天堂	山东	8.13
		牛怀禄	山东	8.10
		王金宝	江苏	8.00

比赛成绩(个人)

	项目	姓　名	单　位	成绩(分)
女子（甲组）	全能	陈道云	安徽	47.73
		徐淑贞	安徽	47.08
		张玲妹	山西	46.54
	长拳	陈道云	安徽	8.30
		郭佩佩	上海	8.00
		张玲妹	山西	7.96
	太极拳	潘淑仪	广西	8.10
	枪术	陈道云	安徽	8.00
		周琪瑜	江苏	7.86
		武元梅	山西	7.80
	棍术	武元梅	山西	7.57
		沙宪春	安徽	7.56
		刘建平	吉林	7.50
	剑术	徐淑贞	安徽	8.26
		张玲妹	山西	8.23
		陈道云	安徽	8.20
	刀术	刘桂兰	安徽	8.03
		吴蓉珍	江苏	8.03
		周琪瑜	江苏	7.66

表演项目

	奖别	姓　名	单　位	成绩(分)
男子（乙组）	一等奖	钱之洋	江苏	7.80
		邓镇江	广东	7.63
	二等奖	周石清	广西	7.70
		于立光	黑龙江	7.63
	三等奖	刘士伦	黑龙江	7.63
		邹德发	四川	7.60
女子（乙组）	一等奖	赵林燕	吉林	7.63
		冯素君	四川	7.60
		王国霞	黑龙江	7.60
	二等奖	张新华	吉林	7.53
		吴姗姗	福建	7.50
		穆满林	黑龙江	7.46
	三等奖	张琬侠	吉林	7.43
		刘淑岭	辽宁	7.36
		张雪芳	广西	7.16

1972 年

全国武术表演大会

1972 年 11 月 1～15 日在山东省济南市举行。有上海、广西、江苏、北京、山东、广东、安徽、浙江、辽宁、吉林、黑龙江、云南、湖南、河南、河北、山西、陕西、宁夏、天津、四川、青海、湖北、内蒙古、北京体院等 24 个单位 326 名运动员(男 203 名、女 123 名)参加表演与比赛。

总评议长　马贤达

副总评议长　刘玉华　马文章

比赛成绩(成年)

	项目		姓　名	单　位	成绩(分)
男子	拳术	规定	牛怀禄	山东	8.26
			徐永顺	上海	7.80
			陈定富	四川	7.66
		自选	王金宝	江苏	8.50
			牛怀禄	山东	8.40
			杨承冰	安徽	8.36
	枪术	规定	俞吉元	上海	8.03
			周　涛	山东	7.70
			杨仁骏	安徽	7.63
		自选	杨承冰	安徽	8.50
			俞吉元	上海	8.40
			牛怀禄	山东	8.33

续表

男子	棍术	规定	徐桂林	山东	7.70
			曾铁明	广西	7.46
			阎玉船	黑龙江	7.26
		自选	杨仁弢	安徽	8.26
			张福云	上海	8.10
			白文祥	陕西	8.06
	剑术	规定	王常凯	山东	8.10
			李启明	山东	8.00
			王金宝	江苏	7.86
		自选	郭省聚	安徽	8.40
			王常凯	山东	8.40
			王金宝	江苏	8.20
	刀术	规定	莫少能	广西	7.73
			张百胜	安徽	7.23
			张献周	辽宁	7.16
		自选	徐其成	辽宁	8.46
			徐桂林	山东	8.26
			刘学志	安徽	8.15

比 赛 成 绩(成年)

	项目		姓　名	单　位	成绩(分)
女子	拳术	规定	魏素英	山西	7.83
			陈旭红	广西	7.83
			程爱萍	浙江	7.73
		自选	陈道云	安徽	8.56
			郭　佩	上海	8.43
			张玲妹	山西	8.30
	枪术	规定	郭　佩	上海	7.56
			张玉华	山东	7.03
			吴秀美	山东	6.86
		自选	任　静	山东	8.00
			封春燕	黑龙江	7.53
	棍术	规定			
		自选	郭　佩	上海	8.43
			徐逢玲	山东	7.60
	剑术	规定	陈道云	安徽	7.93
			张玲妹	山西	7.90
			何伟琪	上海	7.83
		自选	陈道云	安徽	8.50
			何伟琪	上海	8.40
			张玲妹	山西	8.26

续表

女子	刀术	规定			
		自选	张玉华	山东	7.96
			张梅珠	江苏	7.73
			胡桂珍	云南	7.66

比 赛 成 绩(少年)

	项目	姓　名	单　位	成绩(分)
男子	规定拳术	王会来	河北	7.80
		王振田	江苏	7.53
		边立长	浙江	7.53
女子	规定拳术	李佩芬	河北	7.93
		曹琼瑜	北京体院	7.86
		周惜珍	浙江	7.83

1974 年

全国武术比赛

1974 年 8 月 23～30 日在陕西省西安市举行。有北京、天津、上海、湖南、陕西、山东、浙江、吉林、广东、江苏、四川、广西、甘肃、青海、黑龙江、安徽、河北、山西、湖北、宁夏、新疆、辽宁、云南、北京体院等 24 个单位 283 名运动员(男 153 名、女 130 名)参加比赛。

裁 判 长　马贤达

副裁判长　张文广　黄伟鑫

比 赛 成 绩(团体)

	单　位	成　绩(分)
团体总分(成年)	安徽队	195.16
	陕西队	194.86
	江苏队	193.96
团体总分(少年)	北京一队	116.92
	上海队	116.58
	浙江一队	116.31

比赛成绩(成年)

	项目		姓名	单位	成绩(分)
男子	全能		王金宝	江苏	40.92
			徐桂林	山东	40.78
			彭贵洲	江苏	40.08
	拳术	规定	王金宝	江苏	8.16
			白文祥	陕西	8.03
			徐桂林	山东	7.96
		自选	王金宝	江苏	8.50
			徐桂林	山东	8.30
			沙孝奎	安徽	8.23
	南拳		邱建国	广东	7.86
			董德强	广东	7.76
	太极拳		李成祥	黑龙江	7.73
			许坤祥	云南	7.66
	枪术	规定	刘民台	陕西	7.70
			丁布君	辽宁	7.70
			许　力	河北	7.63
		自选	沙孝奎	安徽	8.13
			苏　菲	广西	8.13
			魏补全	山西	8.13
	棍术	规定	徐桂林	山东	8.06
			彭贵洲	江苏	7.86
			丁建三	安徽	7.66
		自选	王金宝	江苏	8.30
			白文祥	陕西	8.20
			杨仁弢	安徽	8.10
	剑术	规定	王金宝	江苏	8.13
			王振田	江苏	7.86
			白文祥	陕西	7.60
		自选	原鸿佑	山西	8.00
			周效盛	山东	7.86
			郭　良	陕西	7.83
	刀术	规定	王发源	陕西	7.66
			苏　菲	广西	7.66
			沙孝奎	安徽	7.63
		自选	徐桂林	山东	8.33
			彭贵洲	江苏	8.30
			丁建三	安徽	8.26

比赛成绩(成年)

	项目		姓名	单位	成绩(分)
女子	全能		贾惠卿	山西	39.28
			苏自芳	云南	39.15
			陈旭红	广西	38.72
	拳术	规定	苏自芳	云南	7.83
			曹琼瑜	安徽	7.70
			魏素英	山西	7.70
		自选	贾惠卿	山西	8.13
			初学玲	北京体院	8.03
			曹琼瑜	安徽	8.00
	太极拳		徐毓茹	陕西	7.83
	枪术	规定	曹琼瑜	安徽	7.50
			杨艳华	吉林	7.46
			张梅珠	江苏	7.40
		自选	贾惠卿	山西	8.13
			齐金弟	吉林	8.00
			徐毓茹	陕西	7.93
	棍术	规定	陈旭红	广西	7.70
			杨　丽	北京体院	7.36
			王　静	陕西	7.36
		自选	初学玲	北京体院	7.90
			刘洁霞	山西	7.70
			邹秧辉	湖南	7.46
	剑术	规定	苏自芳	云南	7.83
			贾惠卿	山西	7.73
			徐毓茹	陕西	7.66
		自选	陈旭红	广西	7.90
			魏素英	山西	7.90
			竺立明	北京体院	7.83
	刀术	规定	钟穗兰	广东	7.53
			阎玉荣	天津	7.46
		自选	曹琼瑜	安徽	7.83
			杨艳华	吉林	7.66
			张玉华	山东	7.66
集体项目			浙江队	集体综合拳	8.60
			陕西队	集体剑	8.40
			广西队	集体双头枪	8.13

比赛成绩(少年)

	项目		姓名	单位	成绩(分)
男子	全能		李连杰	北京	23.89
			喻少文	北京	23.69
			曹伟民	上海	23.59
	拳术	规定	曹伟民	上海	7.83
			李连杰	北京	7.80
			喻少文	北京	7.63
		自选	喻少文	北京	8.06
			王双来	河北	8.00
			张成忠	江苏	8.00
	南拳		黄凌海	浙江	7.56
	自选	枪术	崔志强	山东	7.86
			冯坚江	上海	7.80
			刘永明	云南	7.56
		棍术	巩铁炼	山西	8.13
			杜传扬	山东	8.13
			喻少文	北京	8.00
		剑术	寻　峰	陕西	7.80
			宋德巍	吉林	7.43
			邹　蓉	四川	7.30
		刀术	李连杰	北京	8.26
			李志超	辽宁	8.20
			陈国庆	浙江	8.13
女子	全能		宗巧珍	江苏	23.82
			王金香	上海	23.79
			张仙萍	陕西	23.59
	拳术	规定	张仙萍	陕西	8.13
			王金香	上海	7.83
			宋美英	云南	7.80
		自选	张仙萍	陕西	8.20
			刘金菊	河北	8.06
			马小聘	浙江	8.06
	自选	枪术	刘秀香	山东	7.76
			于　霞	山东	7.73
		棍术	周惜珍	浙江	7.96
			阎　锋	陕西	7.96
			晏利平	浙江	7.93
		剑术	宗巧珍	江苏	8.13
			张桂芝	辽宁	7.96
			宋美芝	云南	7.86
		刀术	王金香	上海	8.13
			刘金菊	河北	7.93
			李巧玲	山西	7.83

1976 年

全国武术汇报表演大会

1976 年 8 月 27 日～9 月 7 日在黑龙江省哈尔滨市举行。有北京、上海、河北、山西、内蒙古、辽宁、吉林、陕西、青海、宁夏、山东、江苏、浙江、安徽、江西、福建、湖北、湖南、广东、广西、四川、贵州、云南、黑龙江、北京体院等 25 个单位 293 名运动员(男 145 名、女 148 名)参加表演。

表演组长　关静涛

副 组 长　张锡元　彭大库　陈立庭

表演评选结果

先进集体　北京队　广西队　山西队　安徽队　云南队　黑龙江队　四川队　湖北队

当选优秀运动员

单位	优秀运动员
北京	周京萍(女)　郝致华(女)　王建军　董洪林
上海	顾国信　冯坚江　郭　佩(女)　王金香(女)
河北	徐向东　李彦龙　李妹玲(女)　贾丽云(女)
山西	王冬莲(女)　李巧玲(女)　魏补全　巩铁炼
内蒙古	田国义　李文启　白喜荣　刘　云(女)
辽宁	张桂荣(女)　李志超　孟祥泰　徐志刚
吉林	谭炳春　徐晓梅(女)　张慧玲(女)　鲁执荣
陕西	赵长军　崔秀丽(女)　楚凤莲(女)
青海	赵霞(女)　刘凤(女)
宁夏	牛宏萍(女)　李小平(女)　金桂宁(女)　李　珩
山东	邱方俭　崔志强　杨晓华(女)
江苏	张跃宁　张梅珠(女)　张成忠　白丽娟(女)
浙江	胡坚强　晏利平(女)　严伟国　张小燕(女)
安徽	朱多娟(女)　曹琼瑜(女)　王福义(女)　张百胜
江西	陈干辉　杨　龙
福建	李建隆　郭宗保　傅亚芬(女)　吴秋花(女)

续表

湖　北	罗　竞　李　静(女) 章　红(女)　龙志平(女)
湖　南	汪国义　余光亚　杜晓红(女)
广　东	邱建国　陈耀佳　李宇文 谢建萍(女)
广　西	黄运康　苏　菲　潘汉光 张　青(女)
四　川	傅小艾(女)　熊长贵　吕　力 彭　英(女)
贵　州	江治军(女)　宋　文
云　南	朱刚平　玉　班(女) 张　郑　李海燕(女)
黑龙江	张玉东　杨海峰　李翠霞(女) 杨　杰(女)
北京体院	林北生(女)　赵　玲(女) 安　梅(女)　曹　青

1977 年

全国武术比赛

1977 年 8 月 1～12 日在内蒙古自治区临河市举行。有北京、上海、天津、山东、青海、云南、广东、江苏、湖南、黑龙江、浙江、河北、辽宁、陕西、四川、安徽、贵州、山西、福建、吉林、江西、湖北、甘肃、宁夏、广西、内蒙古、北京体院等 27 个单位 438 名运动员(男 219 名、女 219 名)参加比赛,并有特邀代表 23 人。

总 裁 判　吕凤翔

副总裁判　张文广　黄伟鑫　刘恩绶

比 赛 成 绩(团体)

		单　位	成绩(分)
甲组	团体总分	北京队	452.50
		山东队	447.30
		安徽队	446.70
	集体项目	北京队　集体拳	9.15
		陕西队　集体剑	9.10
		浙江队　双头枪	8.90
乙组	团体总分	北京体育学院队	432.70
		四川队	429.50
		黑龙江队	421.80
	集体项目	四川队　集体刀术	7.90
		宁夏队　集体六盘鞭杆	7.90
		北京体育学院队 集体双刀枪	7.75

比 赛 成 绩(个人)

	项目	姓　名	单　位	成绩(分)
甲组	长拳	李连杰	北京	9.00
		沙孝奎	安徽	9.00
		丁建三	安徽	8.90
		李　霞(女)	北京	8.70
		张仙萍(女)	陕西	8.65
		杨晓华(女)	山东	8.60
	枪术	苏　菲	广西	8.70
		沙孝奎	安徽	8.55
		王振田	江苏	8.50
		俞吉元	上海	8.50
		王福义	安徽	8.45
		孟祥泰	辽宁	8.45
	棍术	杜传扬	山东	8.80
		邱方俭	山东	8.65
		王建军	北京	8.65
		曹伟民	上海	8.60
		巩铁炼	山西	8.55
		李志湖	北京	8.50
	剑术	王常凯	山东	9.05
		白彦侠(女)	安徽	9.00
		李　霞(女)	北京	8.85
		张宏梅(女)	北京	8.75
		杨晓华(女)	山东	8.70
		张小燕(女)	浙江	8.70
	刀术	李连杰	北京	8.80
		彭贵洲	江苏	8.65
		郝致华(女)	北京	8.65
		丁建三	安徽	8.55
		谢健平(女)	广东	8.55
		孙建魁	山东	8.50
	其他单练拳种	高西安　陕西　翻子拳		8.60
		胡坚强　浙江　地趟拳		8.50
		胡宝林　云南 通臂拳		8.45
		李海燕(女) 云南 八卦掌		8.20
		徐毓茹(女) 陕西 八卦掌		8.00
		郝芳娟(女) 陕西 八卦掌		7.95
	其他单练器械	邱方俭 山东 九节鞭		9.05
		王常凯 山东 双钩		8.80
		杜传扬 山东 九节鞭		8.70
		杨晓华(女) 山东 长穗双剑		8.75
		李　霞(女) 北京 长穗单剑		8.70
		张小燕(女) 浙江 短穗双剑		8.60

比赛成绩(对练)

	项目	姓名	单位	成绩(分)
甲组	三节棍进棍	邱方俭 刘怀亮	山东	8.50
	枪对空手扑刀	喻少文 王群 严平	北京	8.40
	空手夺枪	丁建三 王福义	安徽	8.30
	对打拳	彭贵洲 董明彪	江苏	8.30
	单刀空手枪	魏补全 巩铁炼 孟耕成	山西	8.30
	对南拳	邱建国 周文超	广东	8.30
	三节棍进枪	唐亚丽 白文祥	陕西	8.30

比赛成绩(个人)

	项目	姓名	单位	成绩(分)
乙组	长拳	杨仁弢	北京体院	8.35
		任刚	四川	8.20
		张玉东	黑龙江	8.20
		竺玉明(女)	北京体院	8.30
		金桂宁(女)	宁夏	8.30
		李小平(女)	宁夏	8.25
	枪术	林北生(女)	北京体院	8.10
		任刚	四川	8.00
		贾瑞兰(女)	天津	7.95
		杜伟	青海	7.90
		吴雪滨(女)	青海	7.90
		温庄	湖北	7.75
	棍术	杨仁弢	北京体院	8.45
		钟承宇	四川	8.20
		胡一林	四川	8.20
		熊长贵	四川	8.15
		罗民掀	北京体院	8.10
		曹青	北京体院	8.10
	剑术	李亦菲(女)	北京体院	8.40
		竺玉明(女)	北京体院	8.35
		吕小玲(女)	四川	8.25
		脱华(女)	青海	8.25
		王伟(女)	北京体院	8.20
		杨杰(女)	黑龙江	8.20

续表

	项目	姓名	单位		成绩(分)
乙组	刀术	吴锦雄	天津		8.20
		李殿芳	四川		8.20
		傅小艾(女)	四川		8.15
		张守森	北京体院		8.10
		张玉东	黑龙江		8.10
		李翠霞	黑龙江		8.05
	其他单练拳种	王华锋	北京体院	劈卦拳	8.05
		罗民掀	北京体院	地趟拳	8.00
		吴锦雄	天津	劈卦拳	7.90
		刘玉萍(女)	北京体院	通臂拳	8.15
		安俊欢(女)	天津	绵拳	8.10
		杨淑华(女)	湖北	形意拳	8.05
	其他单练器械	杨仁弢	北京体院	双鞭	8.40
		吕力	四川	九节鞭	8.35
		熊长贵	四川	三节棍	8.30
		李小平(女)	宁夏	双鞭	8.50
		竺玉明(女)	北京体院	长穗双剑	8.25
		李亦菲(女)	北京体院	双钩	8.20

比赛成绩(对练)

	项目	姓名	单位	成绩(分)
乙组	双刀枪	李翠霞 王燕	黑龙江	8.15
	三节棍对盾牌刀枪	张守森 罗民掀 曹青	北京体院	8.05
	匕首进枪	钟承宇 陈学群	四川	8.05
	三节棍对棍	田国义 李文启	内蒙古	8.05
	太极拳对打	周佩芳 刘玉萍	北京体院	8.00
	双匕首对枪	林北生 李亦菲	北京体院	8.00
	夺匕首	熊长贵 李殿芳	四川	8.00
	空手夺枪	傅小艾 熊长贵	四川	8.00

比赛成绩(个人)

	项目	姓名	单位	成绩(分)
甲乙组运动员均可参加	太极拳	徐毓茹(女)	陕西	8.60
		何福生	云南	8.50
		周佩芳(女)	北京体院	8.40
		吴穗花(女)	广西	8.35
		程爱萍(女)	浙江	8.15
		施梅林(女)	上海	8.00
	南拳	邱建国	广东	8.60
		周文超	广东	8.50
		曹伟民	上海	8.40
		黄建刚	广东	8.30

1978年

全国武术比赛

1978年10月15～29日在湖南省湘潭市举行。有北京、上海、天津、河北、黑龙江、吉林、辽宁、山东、山西、陕西、甘肃、青海、云南、安徽、江苏、广东、浙江、湖南、四川、河南、江西、湖北、贵州、福建、宁夏、内蒙古、广西、湖南二队、北京体院等29个单位343名运动员(男171名、女172名)参加比赛,并有特邀代表32人。

总裁判长　张文广

副总裁判长　蔡龙云　马贤达　黄先清

比赛成绩(团体)

		单位	成绩(分)
甲组	团体总分	北京队	508.05
		山东队	502.60
		山西队	500.70
乙组	团体总分	北京体育学院队	402.90
		湖南二队	399.05
		湖北队	397.90

比赛成绩(个人)

	项目		姓名	单位	成绩(分)
男子(甲组)	全能		李连杰	北京	51.95
			赵长军	陕西	51.80
			李志洲	北京	51.35
	拳术	规定	李连杰	北京	17.75
			赵长军	陕西	17.40
			李志洲	北京	17.25

续表

	项目		姓名	单位	成绩(分)
男子(甲组)	拳术	自选	李连杰	北京	17.75
			赵长军	陕西	17.60
			孙建魁	山东	17.30
	南拳		邱建国	广东	8.75
			典建刚	广东	8.55
			曹伟民	上海	8.50
	枪术		刘怀亮	山东	17.30
			苏　菲	广西	17.15
			张跃宁	江苏	17.10
	棍术		赵长军	陕西	17.50
			王建军	北京	17.30
			李志洲	北京	17.15
	剑术		王常凯	山东	17.30
			马　威	山西	17.00
			王振田	江苏	16.90
	刀术		李连杰	北京	17.55
			孙建魁	山东	17.20
			李志洲	北京	17.10

比赛成绩(个人)

	项目		姓名	单位	成绩(分)
女子(甲组)	全能		李　霞	北京	51.35
			张仙萍	陕西	51.15
			张小燕	浙江	50.95
	拳术	规定	李　霞	北京	17.40
			张仙萍	陕西	17.25
			郝致华	北京	17.10
		自选	李　霞	北京	17.50
			张仙萍	陕西	17.45
			王冬莲	山西	17.20
	太极拳		吴穗花	广西	8.60
			程爱萍	浙江	8.35
			施梅林	上海	8.30
	枪术		张仙萍	陕西	17.30
			栗小平	山西	17.15
			于　霞	山东	17.00
	棍术		郝致华	北京	16.95
			张宏梅	北京	16.90
			王冬莲	山西	16.85
	剑术		李　霞	北京	17.55
			栗小平	山西	17.30
			楚凤莲	陕西	17.20
	刀术		王冬莲	山西	17.20
			郝致华	北京	17.10
			谢建萍	广东	17.05

比赛成绩

	项目	姓名	单位	成绩(分)
其他单练拳术	地趟拳	赵长军	陕西	8.65
	鹰爪拳	李志洲	北京	8.60
	地趟拳	王建军	北京	8.60
其他单练器械	双钩	王常凯	山东	8.80
	短穗双剑	张小燕(女)	浙江	8.75
	短穗双剑	张宏梅(女)	北京	8.60
	长穗剑	李　霞(女)	北京	8.65
	扑刀	李连杰	北京	8.60
	九节鞭	邱方俭	山东	8.60
对练	对南拳	陈耀佳 邱建国	广东	8.70
	三人对打拳	寻　峰 赵长军 崔　毅	陕西	8.65
	三节棍进棍	邱方俭 刘怀亮	山东	8.65
集体	集体剑	陕西队		9.00
	集体拳	浙江队		8.80
	集体双头枪	广西队		8.65

比赛成绩(个人)

	项目		姓名	单位	成绩(分)
男子(乙组)	全能		王　赤	北京体院	40.75
			袁林林	湖北	40.55
			董金明	北京体院	40.45
	拳术	规定	高美涧	北京体院	8.30
			袁林林	湖北	8.25
			杨　龙	江西	8.25
		自选	穆　宁	青海	8.20
			张　浩	北京体院	8.15
			罗民掀	北京体院	8.10
	枪术		刘学谦	北京体院	8.25
			袁林林	河北	8.20
			董金明	北京体院	8.20
	棍术		杨海峰	黑龙江	8.35
			王　赤	北京体院	8.25
			罗民掀	北京体院	8.20
	剑术		刘学谦	北京体院	8.10
			丁　杰	河南	8.05
			杨中平	湖南二队	7.95
	刀术		吴锦雄	天津	8.15
			张玉东	黑龙江	8.10
			董金明	北京体院	8.05
女子(乙组)	全能		杜晓红	湖南二队	40.85
			郭艳春	湖南二队	40.75
			竺玉明	北京体院	40.55

续表

	项目		姓名	单位	成绩(分)
女子(乙组)	拳术	规定	杜晓红	湖南二队	8.35
			李亦菲	北京体院	8.30
			汤玉兰	湖南二队	8.30
		自选	郭艳春	湖南二队	8.20
			竺玉明	北京体院	8.20
			汤玉兰	湖南二队	8.15
	枪术		杜晓红	湖南二队	8.20
			汤玉兰	湖南二队	8.20
			林北生	北京体院	8.15
	棍术		李晓艳	湖南二队	8.15
			郭艳春	湖南二队	8.10
			李宝玉	河南	8.10
	剑术		脱　华	青海	8.20
			竺玉明	北京体院	8.15
			李亦菲	北京体院	8.15
	刀术		吴秋花	福建	8.15
			张均玲	湖北	8.05
			李翠霞	黑龙江	8.00
	太极拳		林秋萍(女)	福建	8.25
			陈思坦	福建	8.20
			许桂芳(女)	黑龙江	7.95
	南拳		王　赤	北京体院	8.10
			陈志平	湖南二队	7.95
			傅亚芬(女)	福建	7.90

比赛成绩

	项目	姓名	单位	成绩(分)
其他单练拳术	劈卦拳	刘学谦	北京体院	8.15
	地趟拳	罗掀民	北京体院	8.10
	翻子拳	刘　凤(女)	青海	8.10
其他单练器械	双匕首	杜晓红(女)	湖南二队	8.20
	双钩	林秋萍(女)	福建	8.15
	双刀	张　辉(女)	青海	8.10
	扑　刀	郭宗保	福建	8.10
	九节鞭	田振强	天津	8.05
	长穗剑	周爱慧(女)	福建	8.00
对练	夺匕首	王　赤 董金明	北京体院	8.30
	双枪对棍	王东强 杨海峰 张玉东	黑龙江	8.20
	空手夺刀	高美涧 罗民掀	北京体院	8.20
集体	集体双刀枪	北京体育学院队		8.45
	集体拳	湖北队		8.25
	集体剑	福建队		8.10

1979 年

全国武术观摩交流大会

1979 年 5 月 10～16 日在广西壮族自治区南宁市举行。各省、市、自治区和香港、澳门等 31 个队共 278 名运动员和特邀代表(男 268 名、女 10 名)参加表演。北京体育学院、武汉体育学院、浙江省 3 个技击试点单位也作了表演。澳门 8 人未参加评奖。

评 判 长　张文广

副评判长　温敬铭　蔡龙云　赵裕昌

大 会 获 奖 名 单

奖项 / 运动员 / 单位	一等奖(50 名)	二等奖(70 名)	三等奖(97 名)
北　京	刘敬儒　袁敬泉　张旭初	马长勋　赵大元　吉良晨　徐元伦	孙志强
上　海	袁其强　王俊发　袁　铭　濮冰如(女)	王琪中　姚上达	陈根元　王长典
天　津	邓洪藻　牛仲明　李良臣　任俊峰　温贵山	李恩贵　田金中	耿甲戎
黑龙江	刘志清　张　稳(女)	王立生　曹国新	常志贤　刘志甫　刘长功　高德江
吉　林	齐德昭	谭吉堂	曲维侃　韩俊臣　崔振铎　霍庆云　周明德　单言川
辽　宁	张宪政	刘文玉　于瑞洁	蔡德充　王庆斋　史春林　李来云　曲德明
内蒙古		刘恩绶　陈家乐　吴秉孝	李正海　张洪谦　王继德
河　北	陈凤歧　韩志德　崔林生	田光华　李燕侠　吴长海	王根林　邹明一(女)
山　东	宋学恩	杨福江　钟连宝　张炳斗　李赞臣	刘建录　华裕国　孙学锡
山　西	杨振铎　陈盛甫	杜振远　贾宝寿	郭贵志　郭泰山　马二牛　师景旺
河　南	李福堂　任成功　卜文德	马爱民　李尊三　霍桐枫　马春山	顾伯泉
江　苏	费玉侠　孙荣益	黄万祥	狄兆龙　孙敬修　张长海　张金生　许有生
安　徽		吕永泉　张品元　程远信　刘崇禧	余永年　龚传仁　张廷华　何君刚
浙　江	施月园(女)	徐　兵	李少标　李国新　沈伟根
湖　北		耿德福　闵仲儒	林鑫海　袁荣华　林家顺　刘春山
湖　南	赵继书	刘烈红　王行正　赵智泉	郭子林　纪文彪　宾石山　陈圣华
江　西		周德山	陈景平　凌翔龙
陕　西	史建凯　金丽贵　秦景海	任晓峰　陶志录　狭良臣	王东渊
甘　肃	王德功	刘金祖　金　云　邸世礼　侯尚达	孟子高　黄宝珊　高望亭

续表

宁　夏	马振武		韩来鸣　洪新忠　杨华祥　王继堂　孙亚民　于光荣
青　海	妥文洲	冶国富	赵万英　严启发　马温甫　马生贵　宋康熙　袁廷璞
新　疆	李世森	梁力　马世平	李长柱　马锦堂　侯瑞盛　张振国
四　川	赵子虬　王树田　李宗儒　肖应鹏	吴信祥　陶光明　江云国	余德华
云　南	喊岳	程一民 王恩福 于琴玲(女)　马鸿志 沙乔兰(女)	唐瑞林　蒋勋培
贵　州		周兴甫	王文和　陈万里　王景柏
福　建	邱雄伟　黄清江	庄昔聪　邱思德	陈依九　彭洪赞　洪光荣　周明渊
广　东	彭正庭　朱标　陈良深	潘六　邓镇江　江志森	黄兰根　屈左权
广　西	梁仲才　朱忠甫　姜星伍	尹水生	邓培芝　周汉初　龙书言　余上安　李桂武　刘仕秀　李　成　白法友
香　港	赵志威	张万鸿　郑　荣　刘伟业　林广茂	刘锦东　林应喜　邵汉生

特　邀　代　表　纪　念　奖(团体)

奖项 成员 单位	团　体　纪　念　奖
北京体育学院	教练员:朱瑞琪　夏柏华 表演者:刘增生　马　雷　李太良　高美涧　马　越　张亚东　杨玉峰　陆建民
武汉体育学院	表演者:刘玉华(女)　曾于久　周德华　温　力　温　庄　马志富
浙江省	教练员:王信得 表演者:陈增康　丁德魁　石增新　陈国荣　胡国强　宋根友　楼容利　周小浒　胡妙根

特　邀　代　表　纪　念　奖(个人)

奖项 运动员 单位	个　人　纪　念　奖
北　京	袁静全　唐永红　侯树英　刘海亭　孙素兰(女)
上　海	胡汉平　徐小龙　王雨生　崔鲁艺(女)
山　西	徐凤山　秦根记　李福元
河　南	杨聚才　梁以全　朱天才　陈小旺
湖　北	柴森林　潘运宝　鄢如来
四　川	项杨惠
西　藏	扎西吉(女)
福　建	曾谋尧　蔡长庆　任鹏飞　蔡贤楚　柯永荣　陈承海　周金伙
广　东	林仲伟　陈俊雄
广　西	徐静波　王少周

1982年

全国武术观摩交流大会

1982年5月22～28日在陕西省西安市举行。有江西、广东、吉林、上海、山东、北京、辽宁、江苏、四川、黑龙江、宁夏、湖南、甘肃、天津、青海、福建、安徽、广西、陕西一队、陕西二队、山西、河南、河北、云南、浙江、北京体育学院、上海体育学院、武汉体育学院、火车头体育协会29个单位233名运动员参加大会。

获优秀奖名单

单位＼组别	成年组	少年组
北京	阚桂香(女) 秦庆丰 李德芳(女) 李金恒	薛兴福
上海	袁红华(女) 刘文清(女) 刘晓凌	汤敬人(女)
天津	杨建生	许梅(女)
黑龙江	郭增来	
吉林	田利光	何燕(女)
辽宁	张福生 李素娟(女) 于恩泽	朱贵民 李武男
河北	任文柱	
山东	张庆海 陈学坤 朱宪章	
山西	武跃文 王瑛	王丽(女)
河南	陈小旺 朱天喜 赵慧敏(女)	
江苏	丁乙 张浩 彭梅林	
安徽		瞿秀君(女) 魏登云(女)
浙江		程平
湖北	田海生	
湖南	孙建平	
江西		罗萍(女)
陕西	郑长荣 王卫国	李美娟(女)
甘肃	丰美华(女) 唐国寿	张飞鹏
宁夏	马振武	
青海	童守杨	
四川	张郑 刘学迁	曾杨 艾泽秀(女)
云南	钱有根	
福建	阮东	
广东	吴美玲(女) 陈有南 李帆风	
广西	罗家发	吴青(女) 林盛斌
北京体育学院	王华锋 李晓秋	
上海体育学院	沈剑英(女)	
武汉体育学院	何凤琴(女) 代凤珍(女)	刘清(女) 齐静(女)
火车头体育协会	宋金龙 焦强 焦壮	雷湖

全国武术表演赛

1982年10月18～28日在浙江省杭州市举行。有北京、上海、江苏、云南、湖南、山东、安徽、浙江、陕西、四川、广西、湖北、广东、福建、河南、河北、山西、宁夏、辽宁、甘肃、吉林、贵州、江西、青海、北京体育学院、上海体育学院、武汉体育学院等27个单位292名运动员(男141名、女151名)参加比赛。

比赛成绩(团体)

		单位	成绩(分)
男子	团体总分	北京队	269.45
		四川队	267.20
		河北队	266.80
女子	团体总分	北京队	269.45
		山西队	266.95
		浙江队	266.90

比赛成绩(个人)

	项目		姓名	单位	成绩(分)
男子	自选长拳		王建军	北京	9.20
			赵长军	陕西	9.15
			李志洲	北京	9.10
	太极拳		丁　杰	河南	8.80
			吴云华	云南	8.80
			陈思坦	福建	8.70
	南拳		胡坚强	浙江	8.90
			黄建刚	广东	8.90
			曹伟民	上海	8.80
	枪术		徐向东	河北	9.25
			文喜太	山西	9.15
			王　栟	安徽	9.10
	棍术		赵长军	陕西	9.30
			王建军	北京	9.25
			胡坚强	浙江	9.15
	剑术		徐向东	河北	9.05
			马　威	山西	9.05
			贾　平	安徽	9.05
	刀术		赵长军	陕西	9.25
			罗　竞	湖北	9.20
			王建军	北京	9.10
	传统拳术	一类	梁长兴	北京	8.70
			吴云华	云南	8.70
			喻少文	北京	8.65
		二类	任　刚	四川	8.70
			胡宝林	云南	8.70
			刘振岭	河北	8.65
		三类	赵长军	陕西	9.05
			胡坚强	浙江	8.95
			李志洲	北京	8.90
		四类	杨世文	广东	8.80
			陈成林	广西	8.70
			赵培德	福建	8.70
	传统器械	单	胡坚强	浙江	9.00
			李志洲	北京	9.00
			熊长贵	四川	9.00
		双	原文庆	山西	9.10
			唐来伟	北京	9.00
			唐守凯	安徽	9.00
		软	苏同玉	河北	9.20
			王会来	河北	9.15
			王建军	北京	9.10

续表

男子	对练	三节棍进棍	胡坚强 沈建军	浙江	9.40
		三人对拳	卢金明 喻少文 李志洲	北京	9.35
		三人对拳	徐向东 李彦龙 王印宝	河北	9.30

比赛成绩(个人)

	项目		姓名	单位	成绩(分)
女子	自选长拳		郝致华	北京	9.15
			栗小平	山西	9.00
			王冬莲	山西	8.95
	太极拳		林秋萍	福建	8.90
			戈春艳	北京	8.75
			李海燕	云南	8.70
	南拳		黄惠贞	广东	8.65
			陈莉红	广东	8.65
			陈文英	广西	8.65
	枪术		于　霞	山东	9.05
			张小燕	浙江	9.00
			李　霞	北京	8.95
	棍术		郝致华	北京	9.20
			王冬莲	山西	9.10
			吕　燕	北京	9.00
	剑术		栗小平	山西	9.30
			张小燕	浙江	9.25
			楚凤莲	陕西	9.20
	刀术		郝致华	北京	9.20
			王冬莲	山西	9.10
			堵剑华	浙江	9.05
	传统拳术	一类	戈春艳	北京	8.80
			李海燕	云南	8.80
			张宏梅	北京	8.70
		二类	楚凤莲	陕西	8.80
			马敏卿	河北	8.70
			张仙萍	陕西	8.65
		三类	郝致华	北京	8.70
			冯秋英	浙江	8.60
			赵翠荣	山东	8.60
		四类	贾文琴	云南	8.65
			李　霞	北京	8.60
			陈莉红	广东	8.60

续表

女子	传统器械	单	李　霞	北京	9.00
			楚凤莲	陕西	8.95
			王冬莲	山西	8.95
		双	张小燕	浙江	9.15
			郝致华	北京	9.10
			栗小平	山西	9.10
		软	冯秋英	浙江	9.05
			郭爱荣	河北	9.00
			程秀忠	江苏	9.00
	对练	单刀进双枪	郝致华 回旭娜 吕　燕	北京	9.35
		三节棍进棍	沈素娟 冯秋英	浙江	9.35
		盾牌刀对双枪	王冬莲 栗小平 陈凤平	山西	9.30

比赛成绩

集体(不分男女)	项　目	单　位	成绩(分)
	少林功法	浙江队	9.30
	九节鞭	湖北队	9.30
	三节棍	湖南队	9.20

武术对抗项目(散手、太极拳推手)表演赛

1982 年 11 月 21～25 日在北京举行。参加散手比赛的有北京、上海、浙江、河北、云南、广东、山东、山西、陕西、甘肃、河南、北京体育学院、武汉体育学院 13 个单位 51 名运动员;参加太极推手比赛的有北京、上海、天津、浙江、四川、陕西、甘肃、河南、黑龙江 9 个单位 16 名运动员。

优秀运动员名单

项　目	姓　名	单　位
散手	李晓秋	北京体育学院
	李志明	广　东
	李彦龙	河　北
	王汝金	河　北
	李汉桥	武汉体育学院
	马志良	陕　西
	范广生	北京体育学院
	许春科	山　西

续表

散手	张建国	广　东
	杨天成	甘　肃
	王其中	上　海
	高美涧	山　东
	汪　波	山　西
	金宁乐	浙　江
	刘玉福	山　西
太极推手	赵焕奎	黑龙江
	王西安	河　南
	李忠富	黑龙江
	陈明良	上　海

1983 年

全国武术观摩交流大会及散手、太极推手表演赛

1983 年 5 月 8～19 日在南昌举行。参加观摩交流大会的有各省、市、自治区和火车头体育协会共 30 个单位的 240 名男、女运动员。参加散手表演的有上海、浙江、河北、云南、广东、甘肃、陕西、山东、山西、河南、武汉体育学院等 11 个单位 52 名运动员;参加太极推手表演的有北京、上海、天津、黑龙江、浙江、四川、陕西、河南、甘肃等 9 个单位 15 名运动员。

获优秀项目奖名单

单位 \ 运动员 \ 组别	老年组	成年组	少年组
北　京		孙志君 李金恒 李德芳	薛　剑
上　海		花妙林 施美林 华云虎	
天　津			许　梅
黑龙江		李玉蓉 郭增来	罗跃滨
吉　林	齐德昭		
辽　宁	王庆斋	苗福顺 荆　鸿	宋文君
内蒙古			许一迅
河　北	彭延寿	田传清 李　军 王双来 王志海	梅　松

续表

山 东	崔文勤	武贵祥 陈学昆	李德华
山 西		宋根昌	何 军
河 南		张 鹏	李素君 丁旭东 肖 红
陕 西		马 越 高西安 郑长荣	马学智
甘 肃	赵 斌	郭乃辉 刘纯刚	杜 萍
宁 夏	马振武		
青 海		马德寿	
新 疆	黄继真		李建文
江 苏		吴志泉	旬凌云
浙 江	蒋惠娴		
安 徽		刘书会 徐 斌	阎 丽
湖 南	毛节喜		黄萍华 孙红艳 王亚艳
江 西	黄仁太	李健民	沈孝芳 张丽娟
四 川		刘志钢 欧阳全 吕小林	李 琨
云 南	李兴荣		
贵 州		唐秀江 宋 文	
福 建		邱丽羡 吴 欣	
广 东		钟军飞 何剑辉	林久胜 胡瑞强
广 西	陈金森		
火车头体协		焦 强 焦 壮 宋 斌	

获散手优秀者奖名单

运动员与单位 组别 / 级别	不戴头盔组	戴头盔组
52kg 级	陈明辉(上海)	
56kg 级	齐扬峰(浙江)	王国仕(河北) 孙玉祥(甘肃)
60kg 级	胡晓勤(浙江)	刘玉福(山西)
65kg 级	胡运清(浙江)	徐春科(山西) 王 强(山东)
70kg 级	尹进飞(浙江) 马克荣(陕西)	郭 铮(山西) 周叔荣(河南)
75kg 级	马杰(武汉体院)	汪 波(山西) 李志明(广东)
80kg 级		赵振国(山西)

获太极推手优秀者奖名单

级 别	姓 名	单 位
次轻量级	牛胜先	北 京
轻 量 级	陈明良	上 海
次中量级	王荣泽	浙 江
中 量 级	严国兴	浙 江
次重量级	庞德成	黑龙江

全国武术表演赛

1983 年 6 月 5～16 日在河南省郑州市举行。有北京、上海、山东、安徽、浙江、陕西、四川、广西、云南、湖南、湖北、广东、福建、河南、河北、山西、宁夏、吉林、辽宁、甘肃、贵州、江西、青海和北京、武汉、上海、成都 4 所体育学院及火车头体育协会等 28 个单位 325 名运动员(男 163 名、女 162 名)参加比赛。

比 赛 成 绩(团体)

		单 位	成 绩(分)
男子	团体总分	北京队	273.59
		浙江队	268.83
		四川队	268.82
女子	团体总分	北京队	274.31
		山西队	271.92
		山东队	269.93

比赛成绩(个人)

	项目		姓名	单位	成绩(分)
男子	全能		王建军	北京	55.24
男子	全能		李志洲	北京	55.14
男子	全能		赵长军	陕西	55.13
男子	南拳		黄建刚	广东	9.23
男子	南拳		胡坚强	浙江	9.10
男子	南拳		杨世文	广东	9.10
男子	太极拳		丁　杰	河南	9.20
男子	太极拳		吴云华	云南	9.10
男子	太极拳		李克俊	贵州	9.10
男子	自选	拳术	赵长军	陕西	9.40
男子	自选	拳术	王建军	北京	9.36
男子	自选	拳术	李志洲	北京	9.23
男子	自选	枪术	文喜太	山西	9.30
男子	自选	枪术	唐来伟	北京	9.23
男子	自选	枪术	王　楠	安徽	9.23
男子	自选	棍术	赵长军	陕西	9.40
男子	自选	棍术	王建军	北京	9.36
男子	自选	棍术	李志洲	北京	9.26
男子	自选	剑术	贾　平	安徽	9.30
男子	自选	剑术	马　威	山西	9.16
男子	自选	剑术	徐庆祥	甘肃	9.10
男子	自选	刀术	赵长军	陕西	9.30
男子	自选	刀术	罗　竞	湖北	9.20
男子	自选	刀术	李殿方	四川	9.20
男子	传统拳术	一类	梁长兴	北京	9.03
男子	传统拳术	一类	罗　竞	湖北	8.93
男子	传统拳术	一类	吴云华	云南	8.93
男子	传统拳术	二类	任　刚	四川	9.03
男子	传统拳术	二类	胡宝林	云南	9.03
男子	传统拳术	二类	马　威	山西	8.90
男子	传统拳术	三类	李志洲	北京	9.10
男子	传统拳术	三类	胡坚强	浙江	9.03
男子	传统拳术	三类	崔志强	山东	9.03
男子	传统拳术	四类	杨世文	广东	9.00
男子	传统拳术	四类	陈成林	广西	8.96
男子	传统拳术	四类	赵培德	福建	8.90
男子	传统器械	单	熊长贵	四川	9.20
男子	传统器械	单	胡坚强	浙江	9.13
男子	传统器械	单	赵长军	陕西	9.10
男子	传统器械	双	唐守凯	安徽	9.10
男子	传统器械	双	肖汉斌	湖北	9.10
男子	传统器械	双	唐来伟	北京	9.00
男子	传统器械	软	苏同玉	河北	9.20
男子	传统器械	软	王建军	北京	9.10
男子	传统器械	软	崔　毅	陕西	9.10

续表

			姓名	单位	成绩(分)
男子	对练		李志洲 卢金明 喻少文	北京	9.36
男子	对练		王建军 唐来伟 梁长兴	北京	9.30
男子	对练		胡坚强 沈建军	浙江	9.16

比赛成绩(个人)

	项目		姓名	单位	成绩(分)
女子	全能		栗小平	山西	55.65
女子	全能		郝致华	北京	55.65
女子	全能		李　霞	北京	55.05
女子	南拳		黄惠贞	广东	9.20
女子	南拳		陈莉红	广东	9.16
女子	南拳		赵娆娆	河南	9.10
女子	太极拳		林秋萍	福建	9.20
女子	太极拳		苏自芳	云南	9.20
女子	太极拳		戈春艳	北京	9.10
女子	自选	拳术	栗小平	山西	9.40
女子	自选	拳术	郝致华	北京	9.40
女子	自选	拳术	王冬莲	山西	9.30
女子	自选	枪术	栗小平	山西	9.33
女子	自选	枪术	陈凤平	山西	9.30
女子	自选	枪术	于　霞	山东	9.26
女子	自选	棍术	张玉萍	山东	9.33
女子	自选	棍术	郝致华	北京	9.26
女子	自选	棍术	赵翠荣	山东	9.20
女子	自选	剑术	栗小平	山西	9.33
女子	自选	剑术	李　霞	北京	9.30
女子	自选	剑术	张小燕	浙江	9.20
女子	自选	刀术	郝致华	北京	9.40
女子	自选	刀术	张玉萍	山东	9.30
女子	自选	刀术	王冬莲	山西	9.20
女子	传统拳术	一类	戈春艳	北京	9.16
女子	传统拳术	一类	苏自芳	云南	9.10
女子	传统拳术	一类	张宏梅	北京	9.06
女子	传统拳术	二类	楚凤莲	陕西	9.06
女子	传统拳术	二类	张仙萍	陕西	9.00
女子	传统拳术	二类	沈素娟	浙江	8.96
女子	传统拳术	三类	郝致华	北京	9.10
女子	传统拳术	三类	赵翠荣	山东	9.06
女子	传统拳术	三类	张玉萍	山东	9.00
女子	传统拳术	四类	栗小平	山西	9.16
女子	传统拳术	四类	贾文琴	云南	9.13
女子	传统拳术	四类	李　霞	北京	9.10

续表

			姓名	单位	成绩
女子	传统器械	单	楚凤莲	陕西	9.16
			王冬莲	山西	9.13
			李　霞	北京	9.10
		双	栗小平	山西	9.23
			郝致华	北京	9.16
			黄白云	安徽	9.16
		软	冯秋英	浙江	9.10
			马敏卿	河北	9.03
			熊素琴	湖北	9.03
	对练		郝致华 吕　燕 回旭娜	北京	9.33
			姜　瑛 郭艳春	湖南	9.26
			李　霞 张宏梅 戈春艳	北京	9.23

集体项目名次

	项　目	单　位	成绩(分)
集体（男女混合）	九节鞭	湖北队	9.50
	双刀	湖南队	9.36
	少林功法	浙江队	9.36

1984 年

全国武术对抗项目表演赛

1984 年 6 月 1～7 日在山东省潍坊市举行。有北京、上海、天津、黑龙江、辽宁、河北、山西、山东、河南、陕西、新疆、浙江、广东、北京体育学院、武汉体育学院等 17 个单位 122 名运动员参加比赛。

比 赛 成 绩

级别	名次	太极推手 姓名	太极推手 单位	散手 姓名	散手 单位
52kg 级	1	吕镒康	浙江	于　川	山东
	2			陈立仁	北京体院
	3			冯维斌	广东
56kg 级	1	金国鑫	上海	李　冰	山东
	2	李小斌	山西	王同桩	河北
	3			张松肖	山东
60kg 级	1	刘洪学	辽宁	刘　德	广东
	2	马胜利	北京	管建民	山东
	3	王寿堂	黑龙江	马昌新	辽宁
65kg 级	1	王燕基	北京	李明晏	辽宁
	2	赵振升	河南	胡云清	浙江
	3	何　建	新疆	陈友军	河北
70kg 级	1	禹　青	上海	马　杰	武汉体院
	2	陈友则	河南	郭　曾	山西
	3	伍雄业	浙江	尹进飞	浙江
75kg 级	1	严国兴	浙江	汪　波	山西
	2	哈　玺	新疆	沈季平	河南
	3	张　春	河南	王　玉	辽宁
81kg 级	1	张永平	天津	王亚为	山东
	2	俞万宝	陕西	钱仁表	上海
	3	祝建西	陕西		

全国武术观摩交流大会

1984 年 8 月 5～13 日在甘肃省兰州市举行。有北京、上海、天津、黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古、河北、山东、山西、河南、陕西、甘肃、青海、新疆、江苏、安徽、浙江、湖北、湖南、江西、四川、重庆、云南、贵州、福建、广东、广西、火车头体育协会等 29 个单位 199 名运动员(男 165 名、女 34 名)参加比赛。表演分老年组、成年组进行。

优秀奖获得者名单

单　位	姓　　名
北　京	赵华舫　庞连福　孙惠祥　王志诚
上　海	姜志侠　苏黎献(女)　张媛琛(女)
天　津	董金贵　韩乾岭　廉月昊
黑龙江	孙明久　王树青
吉　林	傅丽华(女)
辽　宁	杨德源　苗福盛　荆　鸿　佟天辉
内蒙古	田国义　李文启　吕长春
河　北	徐青山　王志海
山　东	刘东海　王秀芬(女)
山　西	张安泰

续表

河　南	蔡树基　寇凤仙(女)　朱天才　陈沛菊(女)
陕　西	冯二钧　赵宝安　仲加林
甘　肃	刘金恩　王建忠　张振贤(女)　刘国梅(女)
青　海	马成乾　刘文魁
新　疆	马士平
江　苏	何健川
浙　江	项金生
安　徽	赵敬宣
湖　北	卢德尔　魏学武　陈秀英(女)
湖　南	聂秀山
江　西	李建民　傅永泉　姚　伟
四　川	杨俊城　綦卫华
重　庆	刘学迁　周通勇　陶光明　冉学东(女)
云　南	杨玉亭　陆加英(女)
贵　州	李勇昌　蒋　林
福　建	林永雩　王景春　郑庆勇
广　东	何伟明　梁小婉(女)
广　西	梁作模　熊欣欣　黄　颖
火车头体协	马金龙　宋　斌　张建民

全国业余体校武术分区赛

1984年8月5～10日在江苏省苏州市、8月15～20日在河北省承德市举行。有北京、上海、天津、山西、河北、山西、河南、辽宁、江苏、浙江、湖南、贵州、广东等28个单位220名运动员(男111名、女109名)参加比赛。

比赛成绩(团体)

	单　位	成绩(分)
团体总分 苏州赛区	浙江队	160.20
	山东队	159.40
	江苏队	158.30
集体基本功 苏州赛区	浙江队	8.70
	山东队	8.60
	江苏队	8.55
团体总分 (承德赛区)	河南队	161.28
	北京队	160.45
	河北队	158.80
集体基本功 (承德赛区)	河南队	9.10
	北京队	9.00
	辽宁队	8.90

比赛成绩(苏州赛区)

			姓　名	单　位	成绩(分)
个人	自选长拳	男子	吴　强	江苏	8.55
			周文伟	浙江	8.45
			张其华	山东	8.10
		女子	左　娟	山东	8.60
			徐美玲	浙江	8.50
			张　燕	贵州	8.50
	短器械	男子	吴　强	江苏	8.60
			张　玮	浙江	8.55
			邵英建	上海	8.55
		女子	徐美玲	浙江	8.65
			孙红艳	湖南	8.55
			杨　玲	浙江	8.55
	长器械	男子	张其华	山东	8.65
			张　玮	浙江	8.55
			吴　强	江苏	8.50
		女子	徐美玲	浙江	8.50
			杨　玲	浙江	8.50
			樊小玲	广东	8.50

比赛成绩(承德赛区)

			姓　名	单　位	成绩(分)
个人	自选长拳	男子	阿不都卡力	北京	8.60
			曹　勇	北京	8.50
			石秀峰	河北	8.50
		女子	肖　红	河南	8.60
			李素军	河南	8.50
			郭桂珍	陕西	8.50

续表

个人	短器械	男子	阿不都卡力	北京	8.60
			段水山	河南	8.50
			王　吉	山西	8.50
			武文光	辽宁	8.50
		女子	肖　红	河南	8.60
			李志红	河北	8.55
			颜新亚	河南	8.50
	长器械	男子	段水山	河南	8.53
			阿不都卡力	北京	8.50
			曹　勇	北京	8.45
		女子	李素军	河南	8.60
			李志红	河北	8.45
			肖　红	河南	8.40

全国武术比赛

1984年10月27日～11月5日在湖北省武汉市举行。有北京、上海、山东、河北、山西、河南、江苏、浙江、安徽、湖北、湖南、四川、陕西、福建、广东、广西、北京体育学院等27个单位296名运动员(男152名、女144名)参加比赛。

比赛成绩(团体)

		单　位	成绩(分)
男子	团体总分	北京队	275.91
		湖北队	273.52
		四川队	270.72
女子	团体总分	北京队	273.35
		山东队	270.79
		湖北队	269.74

比赛成绩(个人)

	项　目		姓　名	单　位	成绩(分)
男子	全　能		李志洲	北京	55.98
			王建军	北京	55.58
			李殿方	四川	55.15
	长　拳		李志洲	北京	9.30
			卢金明	北京	9.26
			王建军	北京	9.20
	太极拳		丁　杰	河南	9.23
			李克俊	贵州	9.20
			王增祥	广西	9.13
	南　拳		杨世文	广东	9.30
			赵培德	福建	9.16
			郑志豪	广东	9.13
	枪　术		文喜太	山西	9.36
			张成忠	江苏	9.30
			唐来伟	北京	9.30
	棍　术		王建军	北京	9.46
			马　威	山西	9.43
			李志洲	北京	9.40
	剑　术		贾　平	安徽	9.30
			李志洲	北京	9.26
			刘振岭	河北	9.26
	刀　术		罗　竞	湖北	9.40
			王建军	北京	9.26
			李殿方	四川	9.26
	传统拳术	一类	梁长兴	北京	9.36
			文喜太	山西	9.20
			罗　竞	湖北	9.16
		二类	任　刚	四川	9.30
			苏同玉	河北	9.16
			刘振岭	河北	9.16
		三类	李志洲	北京	9.36
			王建军	北京	9.30
			徐向东	北京体院	9.20
	传统器械	单	熊长贵	四川	9.30
			李志洲	北京	9.26
			李殿方	四川	9.13
		双	肖汉斌	湖北	9.20
			原文庆	山西	9.16
			唐来伟	北京	9.13
		软	苏同玉	河北	9.30
			李彦龙	河北	9.20
			余　斌	湖北	9.16
	对练	三人对拳	李志洲 卢金明 张显明	北京	9.40
		对拳	唐来伟 王建军	北京	9.26
		盾牌刀进三节棍齐眉棍	罗　竞 邓　斌 翟贵奇	湖北	9.20

比赛成绩(个人)

	项目		姓名	单位	成绩(分)
女子	全能		戈春燕	北京	55.15
			张玉萍	山东	54.95
			栗小平	山西	54.72
	长拳		栗小平	山西	9.26
			回旭娜	北京	9.26
			王　平	四川	9.16
	太极拳		戈春艳	北京	9.30
			蒋小敏	广西	9.20
			邵英珠	上海	9.13
	南拳		黄惠贞	广东	9.30
			张　青	广西	9.20
			陈莉红	广东	9.06
	枪术		方　坚	安徽	9.20
			陈凤萍	山西	9.13
			王向红	四川	9.03
	棍术		张玉萍	山东	9.26
			向凤琴	湖北	9.20
			李宝玉	河南	9.13
	剑术		李　霞	北京	9.20
			吕　燕	北京	9.20
			周丽娟	山东	9.16
	刀术		张玉萍	山东	9.30
			赵翠荣	山东	9.26
			李宝玉	河南	9.20
	传统拳术	一类	戈春艳	北京	9.30
			张宏梅	北京	9.23
			彭　英	四川	9.20
		二类	楚凤莲	陕西	9.23
			冯景梅	河北	9.20
			李小红	四川	9.20
		三类	赵翠荣	山东	9.20
			向凤琴	湖北	9.20
			张　青	广西	9.20
	传统器械	单	戈春燕	北京	9.23
			王爱珍	山西	9.20
			楚凤莲	陕西	9.20
		双	栗小平	山西	9.26
			张宏梅	北京	9.20
			李　茜	湖北	9.16
		软	马敏卿	河北	9.23
			熊素琴	湖北	9.16
			吕　燕	北京	9.13

续表

		项目	姓名	单位	成绩(分)
女子	对练	单刀对双枪	李　霞 戈春燕 张宏梅	北京	9.33
		对　拳	姜　瑛 郭艳春	湖南	9.30
		三节棍对棍	冯秋英 沈素娟	浙江	9.30

集体项目

	项目	单位	成绩(分)
集体	九节鞭	湖北队	9.40
	少林功法	浙江队	9.40
	双刀	湖南队	9.36

1985 年

全国武术比赛

1985 年 5 月 21～30 日在宁夏回族自治区银川市举行。

比赛成绩(第一名)

		项目		姓名	单位	成绩(分)
男子	团体总分				北京队	272.80
	个人	全能		赵长军	陕西	55.36
		长拳		赵长军	陕西	9.30
		太极拳		丁　杰	河南	9.20
		南拳		杨世文	广东	9.26
		棍术		赵长军	陕西	9.30
		剑术		贾　平	安徽	9.30
		刀术		赵长军	陕西	9.30
		传统拳术	一类	梁长兴	北京	9.30
			二类	任　刚	四川	9.30
			三类	赵长军	陕西	9.30
		传统器械	单	熊长贵	四川	9.30
			双	肖汉斌	湖北	9.23
			软	沈建军	浙江	9.23
	对练	三人对拳		卢金明 李志洲 张显明	北京	9.20

比赛成绩(个人)

			项目	姓名	单位	成绩(分)
女子	团体总分				北京队	273.27
	个人		全能	张玉萍	山东	55.02
			长拳	张玉萍	山东	9.20
			太极拳	林秋萍	福建	9.26
			南拳	黄惠贞	广东	9.26
			枪术	冯秋英	浙江	9.30
			棍术	张玉萍	山东	9.26
			剑术	陈凤萍	山西	9.23
			刀术	张玉萍	山东	9.20
		传统拳术	一类	张宏梅	北京	9.23
			二类	楚凤莲	陕西	9.20
			三类	向凤琴	湖北	9.23
		传统器械	单	李霞	北京	9.20
			双	李茜	湖北	9.30
			软	冯秋英	浙江	9.30
	对练		对拳	郭艳春 姜英	湖南	9.30

全国武术对抗项目表演赛

1985年6月11～17日在山西省太原市举行。

比赛成绩(第一名)

级别 \ 项目 / 运动员	散手 姓名	散手 单位	太极推手 姓名	太极推手 单位
52kg级	徐昌吉	武汉体院	吕镒康	浙江
56kg级	于川	山东	朱企通	浙江
60kg级	李宝贵	天津	王振远	天津
65kg级	李明晏	前卫体协	周敏德	上海
70kg级	吴良斌	前卫体协	王占海	河南
75kg级	汪波	山西	陈有则	河南
81kg级	赵贞国	山西	张永平	天津

1986年

全国武术比赛

1986年6月20～25日在山东省济南市举行。

比赛成绩(第一名)

			项目	姓名	单位	成绩(分)
男子	团体总分				北京队	271.95
	个人		全能	赵长军	陕西	55.45
			长拳	赵长军	陕西	9.33
			太极拳	丁杰	河南	9.23
			南拳	杨世文	广东	9.30
			枪术	贾平	安徽	9.26
			棍术	原文庆	山西	9.26
			剑术	贾平	安徽	9.30
			刀术	赵长军	陕西	9.33
		传统拳术	一类	梁长兴	北京体院	9.06
			二类	孙胜军	山东	9.00
			三类	赵长军	陕西	9.20
		传统器械	单	赵长军	陕西	9.20
			双	原文庆	山西	9.20
			软	沈建军	浙江	9.20
	对练			李志洲 卢金明 张显明	北京	9.16

比赛成绩(第一名)

			项目	姓名	单位	成绩(分)
女子	团体总分				四川队	270.09
	个人		全能	张玉萍	山东	54.82
			长拳	张玉萍	山东	9.23
			太极拳	苏自芳	云南	9.20
			南拳	黄惠贞	广东	9.23
			枪术	方坚	安徽	9.33
			棍术	张玉萍	山东	9.23
			剑术	李霞	北京体院	9.26
			刀术	张玉萍	山东	9.23
		传统拳术	一类	苏自芳	云南	8.90
			二类	李小红	四川	8.87
			三类	张玉萍	山东	8.80

续表

女子	个人	传统器械	单	李　霞	北京体院	9.20
			双	张宏梅	北京	9.20
			软	张玉萍	山东	9.20
	对练			王向红 彭　英	四川	9.16

全国武术对抗项目表演赛

1986 年 9 月 10～16 日在山东省潍坊市举行。

比赛成绩(第一名)

级别＼运动员＼项目	散手		太极推手	
	姓名	单位	姓名	单位
52kg 级	邓家坚	广东	朱　正	浙江
56kg 级	庄　海	前卫体协	杨惠祖	上海
60kg 级	王　剑	前卫体协	王燕基	北京
65kg 级	于　川	山东	曹之麟	上海
70kg 级	黄伟涛	武汉体院	王占海	河南
75kg 级	杜振高	前卫体协	陈有则	河南
81kg 级	王亚为	山东	严国兴	浙江

全国武术精英赛

1986 年 9 月 22～25 日在江苏省南京市举行。

比赛成绩(第一名)

	项目			姓名	单位	成绩(分)
男子	个人	全能		赵长军	陕西	56.45
		长拳		赵长军	陕西	9.43
		太极拳		丁　杰	河南	9.30
		南拳		陈新富	上海	9.20
		枪术		张成忠	江苏	9.43
		棍术		原文庆	山西	9.50
		剑术		翟贵奇	湖北	9.36
		刀术		赵长军	陕西	9.50
		传统拳术	一类	张成忠	江苏	9.33
			二类	孙胜军	山东	9.30
			三类	赵长军	陕西	9.50

续表

男子	个人	传统器械	单	罗　竟	湖北	9.33
			双	原文庆	山西	9.40
			软	余　彬	湖北	9.30
	对练			张成忠 李　伟 马志明	江苏	9.40

比赛成绩(第一名)

	项目			姓名	单位	成绩(分)
女子	个人	全能		赵翠荣	山东	55.46
		长拳		王　萍	四川	9.43
		太极拳		苏自芳	云南	9.36
		南拳		吴秋花	福建	9.30
		枪术		王爱珍	山西	9.33
		棍术		赵翠荣	山东	9.30
		剑术		彭　英	四川	9.33
		刀术		吴秋花	福建	9.40
		传统拳术	一类	苏自芳	云南	9.30
			二类	楚凤莲	陕西	9.33
			三类	张小燕	浙江	9.30
		传统器械	单	王爱珍	山西	9.33
			双	赵翠荣	山东	9.30
			软	赵娆娆	北京体院	9.30
	对练			王　萍 宋　丽 李小红	四川	9.30

全国太极拳、剑比赛

1986 年 10 月 5～19 日在山西省太原市举行。(接下页表)

比赛成绩(第一名)

项目		姓名	单位	成绩(分)
太极拳	陈式	陈正雷	河南	9.30
	杨式	蒋小敏(女)	广西	9.26
	孙式	吴云华	云南	9.10
	吴式	施梅林(女)	上海	9.36
	48式	林秋萍(女)	福建	9.40
太极剑	男子	刘予堂	云南	9.03
	女子	施梅林	上海	9.10

1987年

全国武术比赛
(第六届全运会预赛)

1987年6月3～10日在浙江省杭州市举行。

比赛成绩(第一名)

	项目			姓名	单位	成绩(分)
男子	团体总分				湖北队	272.49
	个人	全能		赵长军	陕西	56.12
		长拳		赵长军	陕西	9.40
		太极拳		丁　杰	河南	9.40
		南拳		杨世文	广东	9.40
		枪术		贾　平	安徽	9.50
		棍术		原文庆	山西	9.50
		剑术		贾　平	安徽	9.40
		刀术		赵长军	陕西	9.30
		传统拳术	一类	梁长兴	北京体院	9.23
			二类	孙胜军	山东	9.26
			三类	赵长军	陕西	9.40
		传统器械	单	赵长军	陕西	9.36
			双	原文庆	山西	9.30
			软	方　平	浙江	9.13
	对练			赵长军 罗　卫 肖关起	陕西	9.40

比赛成绩(第一名)

	项目			姓名	单位	成绩(分)
女子	团体总分				四川队	217.86
	个人	全能		张玉萍	山东	55.53
		长拳		王　萍	四川	9.36
		太极拳		苏自芳	云南	9.36
		南拳		黄惠贞	广东	9.33
		枪术		冯秋英	浙江	9.50
		棍术		张玉萍	山东	9.50
		剑术		李　霞	北京	9.23
		刀术		张玉萍	山东	9.17
		传统拳术	一类	苏自芳	云南	9.30
			二类	楚凤莲	山东	9.20
			三类	张玉萍	山东	9.20
		传统器械	单	王爱珍	山西	9.23
			双	郝致华	北京	9.26
			软	张玉萍	山东	9.13
	对练			冯秋英 沈素娟	浙江	9.33

全国武术对抗项目表演赛

1987年9月3～10日在黑龙江省哈尔滨市举行。

比赛成绩(第一名)

级别 \ 运动员 \ 项目	散手		太极推手	
	姓名	单位	姓名	单位
52kg级	邓家坚	广东	朱　政	浙江
56kg级	冯维斌	广东	李洪强	北京
60kg级	刘　德	广东	王燕基	北京
65kg级	陈江波	前卫体协	陈皂森	河南
70kg级	林建雄	广东	陈有则	河南
75kg级	乔立夫	前卫体协	韩义夫	辽宁

全国太极拳、剑比赛

1987年10月10～12日在湖北省孝感市举行。(接下页表)

比赛成绩(第一名)

项目		姓名	单位	成绩(分)
太极拳	陈式	王二平	河南	9.13
	杨式	苏自芳	云南	9.36
	孙式	吴云华	云南	9.10
	吴式	谢桢	辽宁	9.23
	48式	王增祥	广西	9.26
太极剑	男子	刘予堂	云南	9.16
	女子	苏自芳	云南	9.30

1988年

全国武术锦标赛

1988年6月3～10日在湖南省长沙市举行。

比赛成绩(第一名)

	项目			姓名	单位	成绩(分)
男子	团体总分				湖北队	275.40
	个人	全能		原文庆	山西	56.80
		长拳		原文庆	山西	9.60
		太极拳		丁杰	河南	9.60
		南拳		卢伟堂	广东	9.16
		枪术		李伟	江苏	9.56
		棍术		原文庆	山西	9.60
		剑术		李志洲	北京	9.56
		刀术		原文庆	山西	9.60
		传统拳术	一类	张龙	陕西	9.26
			二类	曹树发	辽宁	9.23
			三类	原文庆	山西	9.40
		传统器械	单	李志洲	北京	9.46
			双	原文庆	山西	9.50
			软	邓兵	湖北	9.41
	对练			刘振岭 苏同玉	河北	9.56

比赛成绩(第一名)

	项目			姓名	单位	成绩(分)
女子	团体总分				北京体院队	274.17
	个人	全能		王萍	四川	56.20
		长拳		王萍	四川	9.43
		太极拳		林秋萍	福建	9.43
		南拳		陈莉红	广东	9.46
		枪术		彭英	四川	9.60
		棍术		王萍	四川	9.53
		剑术		彭英	四川	9.50
		刀术		王萍	四川	9.60
		传统拳术	一类	彭英	四川	9.33
			二类	徐瑛	陕西	9.23
			三类	易笑兰	上海体院	9.29
		传统器械	单	王萍	四川	9.40
			双	王立新	河南	9.50
			软	陈莉红	广东	9.36
	对练			施瑞芬 沈素娟 胡剑丽	浙江	9.46

全国太极拳、剑比赛

1988年7月10～14日在广西壮族自治区桂林市举行。

比赛成绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
太极拳	陈式	男	朱天才	河南	9.26
		女	陈素英	河南	9.16
	杨式	男	王增祥	广西	9.20
		女	李荣梅	上海	9.23
	孙式	男	吴云华	云南	9.13
		女	阮丹萍	浙江	8.83
	吴式	男	刘伟	北京	9.30
		女	宗维洁	北京	9.26
	48式	男	王增祥	广西	9.30
		女	李荣梅	上海	9.30

续表

太极剑	男子	傅清泉	上海	9.03
	女子	李荣梅	上海	8.93

全国武术对抗项目表演赛

1988年9月8～13日在甘肃省兰州市举行。

比赛成绩(第一名)

级别＼项目／运动员	散手		太极推手	
	姓名	单位	姓名	单位
52kg级	张俊勇	前卫体协	朱　政	浙江
56kg级	庄　海	前卫体协	李洪强	北京
60kg级	王　剑	前卫体协	杜林功	山东
65kg级	陈江波	前卫体协	张维忠	北京
70kg级	贾伟涛	武汉体院	黄康辉	山东
75kg级	韩志诚	前卫体协	王金胜	河南

1989年

全国武术锦标赛

团体赛于1989年6月4～14日在四川省成都市举行;个人赛于9月21～24日在山东省淄博市举行。

比赛成绩(第一名)

			项目	姓名	单位	成绩(分)
男子	团体总分				山西队	272.98
	个人		全能	原文庆	山西	56.12
			长拳	原文庆	山西	9.50
			太极拳	丁　杰	河南	9.50
			南拳	卢伟堂	广东	9.40
			枪术	杜新杰	安徽	9.43
			棍术	高焕波	山东	9.40
			剑术	刘振岭	河北	9.36
			刀术	原文庆	山西	9.36
		传统拳术	一类	薛兴福	北京	9.30
			二类	邵照明	北京体院	9.30
			三类	原文庆	山西	9.50
		传统器械	单	翟贵奇	湖北	9.26
			双	原文庆	山西	9.43
			软	孙孝国	山西	9.30
	对练			刘振岭 王爱民	河北	9.36

比赛成绩(第一名)

			项目	姓名	单位	成绩(分)
女子	团体总分				北京体院队	272.69
	个人		全能	王　萍	四川	55.86
			长拳	王　萍	四川	9.46
			太极拳	邵英珠	上海	9.36
			南拳	梁艳华	广东	9.13
			枪术	彭　英	四川	9.43
			棍术	王　萍	四川	9.40
			剑术	王爱珍	山西	9.30
			刀术	王　萍	四川	9.40
		传统拳术	一类	彭　英	四川	9.40
			二类	王　萍	四川	9.30
			三类	张玉萍	北京体院	9.30
		传统器械	单	王爱珍	山西	9.26
			双	陈建云	北京体院	9.30
			软	魏新焕	河北	9.21
	对练			杜文红 胡红云	浙江	9.40

全国太极拳、剑、推手比赛

1989年7月10～15日在云南省昆明市举行。(接下页表)

比 赛 成 绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
太极拳	陈式	男	丁杰	河南	9.23
		女	陈沛菊	北京体院	9.00
	杨式	男	王增祥	广西	9.30
		女	林秋萍	北京体院	9.30
	孙式	男	吴云华	云南	9.03
		女	阮丹萍	浙江	8.93
	吴式	男	刘　伟	北京	9.30
		女	宗维洁	北京	9.06
太极剑	男子		陈思坦	福建	9.30
	女子		高佳敏	福建	9.62

比 赛 成 绩(第一名)

项目	级别＼运动员	姓名	单位
太极推手	56kg 级	谷平海	河北
	60kg 级	谢业雷	山东
	65kg 级	鞠泽鹏	山东
	70kg 级	黄康辉	山东
	75kg 级	陈忠和	湖北
	80kg 级	王治立	湖南

全国武术散手擂台赛

1989 年 10 月 20～28 日在江西省宜春市举行。

比 赛 成 绩(第一名)

项目	级别＼运动员	姓名	单位
散手	48kg 级	司炳友	前卫体协
	52kg 级	邓家坚	广东
	56kg 级	冯维斌	广东
	60kg 级	冯　伟	河南
	65kg 级	杨建芳	成都体院
	70kg 级	贾伟涛	武汉体院
	80kg 级	韩志诚	前卫体协
	85kg 级	赵贞国	前卫体协

1990 年

全国武术锦标赛散手赛

1990 年 5 月 10～15 日在河南省焦作市举行。

比 赛 成 绩(第一名)

项目	级别＼运动员	姓名	单位
散手	团体总分	武警部队(68 分)	
	48kg 级	钟志军	河南
	52kg 级	张继忠	成都体院
	56kg 级	庄　海	北京体院
	60kg 级	张　青	武汉体院
	65kg 级	杨建芳	武警部队
	70kg 级	王　雍	武警部队
	75kg 级	乔立夫	武汉体院
	80kg 级	韩志诚	武警部队
	85kg 级	赵贞国	武警部队

全国太极拳、剑、推手比赛

1990 年 8 月 10～12 日在安徽省休宁市举行。

比 赛 成 绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
太极拳	陈式	男	丁　杰	河南	9.35
		女	陈佩菊	北京体院	9.20
	杨式	男	邵英剑	上海	9.26
		女	黄志康	广西	9.11
	孙式	男	吴云华	云南	8.95
		女	阮丹萍	浙江	9.00
	吴式	男	刘　伟	北京	9.08
		女	宗维洁	北京	9.26
	42式	男	李　强	福建	9.30
		女	梁省葵	广西	9.35
太极剑	男子		丁　杰	河南	9.35
	女子		梁小葵	广西	9.30

比赛成绩(第一名)

项目	级别＼运动员	姓名	单位
太极推手	56kg 级	王洪平	北京
	60kg 级	杜林功	山东
	65kg 级	鞠泽鹏	山东
	70kg 级	黄康辉	山东
	75kg 级	陈中和	湖北

全国武术锦标赛

团体赛于 1990 年 6 月 1～4 日在河南省郑州市举行;个人赛于 11 月 5～7 日在江苏省南京市举行。

比赛成绩(第一名)

	项目			姓名	单位	成绩(分)
男子	团体总分				河南队	271.80
	个人		全能	高焕波	山东	55.37
			长拳	高焕波	山东	9.28
			太极拳	赵　勇	湖北	9.37
			南拳	何　强	广东	9.40
			枪术	杜新杰	安徽	9.43
			棍术	高焕波	山东	9.40
			剑术	何　军	山西	9.40
			刀术	王　萍	河南	9.40
		传统拳术	一类	薛兴福	北京	9.40
			二类	王二平	河南	9.40
			三类	侯国旺	河南	9.37
		传统器械	单	蔡　波	上海体院	9.20
			双	毕树军	河南	9.23
			软	宗启银	山东	9.30
	对练			曾　涛 卡　力 商　昱	北京	9.36

比赛成绩(第一名)

	项目			姓名	单位	成绩(分)
女子	团体总分				四川队	271.12
	个人		全能	张少艺	辽宁	55.44
			长拳	于　淼	辽宁	9.23
			太极拳	高维敏	福建	9.33
			南拳	梁艳华	广东	9.36
			枪术	李天媛	山西	9.30
			棍术	耿贞晖	北京	9.30
			剑术	李淑红	甘肃	9.40
			刀术	左　娟	山东	9.33
		传统拳术	一类	周晓娜	吉林	9.34
			二类	张少艺	辽宁	9.40
			三类	刘青华	辽宁	9.30
		传统器械	单	张少艺	辽宁	9.30
			双	王立新	河南	9.33
			软	王　芳	宁夏	9.30
	对练			胡红云 杜文红	浙江	9.30

1991 年

全国武术锦标赛

团体赛于 1991 年 6 月 6～10 日在辽宁省沈阳市举行；个人赛于 10 月 28～31 日在四川省成都市举行。

比 赛 成 绩（第一名）

		项　目		姓　名	单　位	成绩(分)
男子	团体总分				山西队	283.47
男子	个人	全能		原文庆	山西	56.69
男子	个人	长拳		原文庆	山西	9.50
男子	个人	太极拳		陈思坦	福建	9.46
男子	个人	南拳		黄铭健	广东	9.47
男子	个人	枪术		杜新杰	安徽	9.50
男子	个人	棍术		原文庆	山西	9.50
男子	个人	剑术		何　军	山西	9.48
男子	个人	刀术		原文庆	山西	9.50
男子	个人	传统拳术	一类	邵英兼	上海	9.45
男子	个人	传统拳术	二类	张　标	山东	9.48
男子	个人	传统拳术	三类	原文庆	山西	9.51
男子	个人	传统器械	单	蔡　波	上海体院	9.45
男子	个人	传统器械	双	王二平	河南	9.50
男子	个人	传统器械	软	郑　波	浙江	9.45
男子	对练			毕树军 王二平	河南	9.45

比 赛 成 绩（第一名）

		项　目		姓　名	单　位	成绩(分)
女子	团体总分				辽宁队	284.52
女子	个人	全能		壮　晖	北京	56.40
女子	个人	长拳		壮　晖	北京	9.30
女子	个人	太极拳		高佳敏	福建	9.50
女子	个人	南拳		梁艳华	广东	9.33
女子	个人	枪术		壮　晖	北京	9.50
女子	个人	棍术		耿贞晖	北京	9.43
女子	个人	剑术		李淑红	甘肃	9.48
女子	个人	刀术		陈　静	河南	9.45
女子	个人	传统拳术	一类	周晓娜	吉林	9.46
女子	个人	传统拳术	二类	张少艺	辽宁	9.50
女子	个人	传统拳术	三类	侯冬娟	天津	9.45
女子	个人	传统器械	单	张少艺	辽宁	9.45
女子	个人	传统器械	双	王立新	河南	9.48
女子	个人	传统器械	软	魏新焕	河南	9.45
女子	对练			壮　晖 耿贞晖 朱贵君	北京	9.46

全国太极拳、剑、推手比赛

1991 年 7 月在北京市举行。

比 赛 成 绩（第一名）

项　目			姓　名	单　位	成绩(分)
太极拳	陈式	男	王二平	河南	9.26
太极拳	陈式	女	陈佩菊	北体大	9.15
太极拳	杨式	男	邵英兼	上海	9.28
太极拳	杨式	女	高佳敏	福建	9.31
太极拳	孙式	男	刘　伟	北体大	9.28
太极拳	孙式	女	阮丹萍	浙江	9.16
太极拳	吴式	男	刘　伟	北体大	9.28
太极拳	吴式	女	宗维洁	北体大	9.28
太极拳	42 式	男	陈思坦	福建	9.18
太极拳	42 式	女	高佳敏	福建	9.28
太极剑	男子		王二平	河南	9.26
太极剑	女子		高佳敏	福建	9.31

比赛成绩(第一名)

项目	级别\运动员	姓名	单位
太极推手	56kg 级	王洪平	山东
	60kg 级	杜林功	山东
	65kg 级	谢亦雷	上体
	70kg 级	黄康辉	山东
	75kg 级	陈忠和	湖北
	80kg 级	郝　平	山东

1992 年

全国武术锦标赛

团体赛于 1992 年 6 月 20～24 日在吉林省长春市举行;个人赛于 9 月 10～13 日在山西省太原市举行。

比赛成绩(第一名)

	项目			姓名	单位	成绩(分)
男子	团体总分				山西队	286.56
	个人		全能	原文庆	山西	56.55
			长拳	原文庆	山西	9.50
			太极拳	陈思坦	福建	9.46
			南拳	何　强	广东	9.43
			枪术	杜新杰	安徽	9.46
			棍术	原文庆	山西	9.42
			剑术	何　军	山西	9.35
			刀术	原文庆	山西	9.45
		传统拳术	一类	喻远文	山西	9.40
			二类	王二平	河南	9.40
			三类	原文庆	山西	9.45
		传统器械	单	郎荣标	天津	9.35
			双	原文庆	山西	9.38
			软	郑　波	浙江	9.35
	对练			苏　东 王志勤 郎荣标	天津	9.46

比赛成绩(第一名)

	项目			姓名	单位	成绩(分)
女子	团体总分				北京队	286.14
	个人		全能	壮　晖	北京	56.12
			长拳	壮　晖	北京	9.41
			太极拳	高佳敏	福建	9.50
			南拳	王慧玲	福建	9.48
			枪术	李天媛	山西	9.35
			棍术	周晓娜	吉林	9.35
			剑术	壮　晖	北京	9.43
			刀术	陈　静	河南	9.38
		传统拳术	一类	李淑红	甘肃	9.38
			二类	于　淼	辽宁	9.28
			三类	侯冬娟	天津	9.41
		传统器械	单	高佳敏	福建	9.31
			双	壮　晖	北京	9.31
			软	魏新焕	河北	9.30
	对练			田小慧 田映红 李艳荣	山西	9.35

全国武术锦标赛散手赛

团体赛于 1992 年 5 月 10～16 日在四川举行;个人赛于 10 月 20～23 日在山东省枣庄市举行。

比赛成绩(第一名)

	级别\运动员	姓名	单位
散手	团体总分	武汉体育学院(63 分)	
	48kg 级	徐元总	山东
	52kg 级	崔　英	山东
	56kg 级	黄　南	四川
	60kg 级	张祖才	山东
	65kg 级	冯　旷	河南
	70kg 级	刘瑞强	武汉体院
	75kg 级	贾伟涛	武警
	80kg 级	张成明	河南
	85kg 级	陈　超	北体大

全国太极拳、剑、推手比赛

1992 年 7 月 20～25 日在辽宁省锦州市举行。

比赛成绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
太极拳	陈式	男	王二平	河南	9.38
		女	高志红	河北	9.13
	杨式	男	陈思坦	福建	9.31
		女	高佳敏	福建	9.40
	孙式	男	侯志扬	河南	9.31
		女	阮丹萍	浙江	9.13
	吴式	男	刘伟	北体大	9.30
		女	宗维洁	北体大	9.21
	42式	男	陈思坦	福建	9.40
		女	福建	高佳敏	9.41
太极剑	男子		陈思坦	福建	9.33
	女子		高佳敏	福建	9.36

比赛成绩(第一名)

	级别＼运动员	姓名	单位
太极推手	56kg 级	王洪平	山东
	60kg 级	杜林功	山东
	65kg 级	鞠泽鹏	山东
	70kg 级	黄康辉	北体大
	75kg 级	武丰田	山东
	80kg 级	郝平	山东

1993 年

全国武术锦标赛套路团体赛暨第七届全运会武术比赛(预赛)

1993 年 6 月 1～8 日在辽宁省丹东市举行。(接下表)

比赛成绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
团体总分		男		北京队	295.40
		女		浙江队	292.45
个人	长拳	男	原文庆	山西	9.76
		女	王萍	四川	9.71
	刀术	男	原文庆	山西	9.75
		女	王萍	四川	9.71
	剑术	男	丁炜	四川	9.65
		女	刘青华	辽宁	9.75
	棍术	男	原文庆	山西	9.73
		女	王萍	四川	9.68
	枪术	男	杜新杰	安徽	9.75
		女	李天媛	山西	9.68
	南拳	男	郎荣标	天津	9.68
		女	王惠玲	福建	9.75
	南刀	男	郎荣标	天津	9.58
		女	周晓娜	吉林	9.63
	南棍	男	黄少雄	四川	9.51
		女	王惠玲	福建	9.70
	太极拳	男	王二平	河南	9.71
		女	孙颖	北京	9.65
	太极剑	男	河南	王二平	9.60
		女	安徽	范雪萍	9.58

第七届全运会散手预赛

1993 年 6 月 26～7 月 2 日在陕西省咸阳市举行。

比赛成绩(第一名)

	级别＼运动员	姓名	单位
散手	团体总分	前卫体协(58 分)	
	48kg 级	邢志杰	前卫体协
	52kg 级	陈养胜	浙江
	56kg 级	张继中	河南
	60kg 级	魏彦东	河北
	65kg 级	陈星照	前卫体协
	70kg 级	夏卫中	北京体协
	75kg 级	贾伟涛	前卫体协
	80kg 级	韩志诚	前卫体协
	85kg 级	吕思红	广东

第七届全运会武术比赛与散手比赛

1993 年 8 月 17～22 日在四川省成都市举行。(接下页表)

比赛成绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
个人全能	长拳	男	原文庆	山西	29.35
		女	王　萍	四川	29.38
	太极拳	男	王二平	河南	19.55
		女	高佳敏	福建	19.58
	南拳	男	何　强	广东	29.32
		女	王惠玲	福建	29.33

比赛成绩(第一名)

	级别＼运动员	姓名	单位
散手	团体总分	河南队(64分)	
	48kg级	邢志杰	前卫体协
	52kg级	王世英	河南
	56kg级	毛广杰	前卫体协
	60kg级	曾庆峰	广东
	65kg级	冯　旷	河南
	70kg级	吴文军	河北
	75kg级	贾伟涛	前卫体协
	80kg级	韩志诚	前卫体协
	85kg级	刘　奇	河南

全国太极拳、剑、推手比赛

1993年4月1～5日在福建省漳州市举行。

比赛成绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
太极拳	陈式	男	张　晋	四川	9.25
		女	高志红	河北	9.16
	杨式	男	李　强	福建	9.21
		女	陈　蕊	云南	9.16
	孙式	男	李自力	北体大	9.23
		女	阮丹萍	浙江	9.25
	吴式	男	刘　伟	北京	9.28
		女	宗维洁	北体大	9.28
	42式	男	王二平	河南	9.36
		女	周育玲	福建	9.20
太极剑	男子		王二平	河南	9.28
	女子		周育玲	福建	9.25

比赛成绩(第一名)

项目	级别＼运动员	姓名	单位
太极推手(男子)	56kg级	方　杰	山东
	60kg级	杜林功	山东
	65kg级	谢业雷	上海体院
	70kg级	张保中	河南
	75kg级	黄康辉	北体大
	80kg级	丁明业	山东

1994年

全国武术锦标赛

套路团体赛于5月20～23日在江西省高安市举行;套路个人赛于9月7～10日在安徽省合肥市举行。

比赛成绩(第一名)

项目				姓名	单位	成绩(分)
男子	团体总分				北京队	291.56
	个人	全能		邸广文	北京	56.95
		长拳		刘海波	河南	9.53
		太极拳		孔祥东	北京	9.51
		南拳		卡　力	北京	9.50
		枪术		邸广文	北京	9.55
		棍术		刘海波	河南	9.53
		剑术		孔祥东	北京	9.53
		刀术		刘海波	河南	9.55
		传统拳术	一类	刘海波	河南	9.46
			二类	孔祥东	北京	9.49
			三类	邸广文	北京	9.51
		传统器械	单	刘海波	河南	9.40
			双	盛　国	安徽	9.40
			软	邸广文	北京	9.33
	对练			邸广文 孔祥东	北京	9.53

比 赛 成 绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
女子	团体总分			北京队	289.52
	个人	全能	侯冬媚	天津	56.56
		长拳	吕 丹	浙江	9.45
		太极拳	范雪萍	安徽	9.51
		南拳	朱贵君	北京	9.51
		枪术	吕 丹	浙江	9.46
		棍术	陈 静	河南	9.46
		剑术	于 浩	天津	9.38
		刀术	陈 静	河南	9.45
		传统拳术 一类	孙赛红	云南	9.45
		传统拳术 二类	常桂玲	陕西	9.42
		传统拳术 三类	侯冬媚	天津	9.50
		传统器械 单	朱贵君	北京	9.50
		传统器械 双	吕 丹	浙江	9.48
		传统器械 软	侯冬媚	天津	9.50
	对练		侯冬媚 李 想	天津	9.50

全国散手锦标赛

团体赛于1994年5月26日～6月1日在贵州省遵义市举行;个人赛于9月25～29日在广西南宁市举行。

比 赛 成 绩(第一名)

项目	级别	姓名	单位
散手	团体总分	湖南队(36分)	
	48kg级	王 勇	前卫体协
	52kg级	邢志杰	前卫体协
	56kg级	贾福振	河北
	60kg级	张 青	湖南
	65kg级	尤邦猛	上海体协
	70kg级	杨金强	武汉体协
	75kg级	王 汉	北京体协
	80kg级	王聚龙	湖南
	85kg级	安 虎	内蒙古

全国太极拳、剑、推手比赛

1994年6月24～26日在北京体育大学举行。

比 赛 成 绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
太极拳	陈式	男	王二平	河南	9.55
		女	刘志华	北体大	9.46
	杨式	男	陈思坦	福建	9.55
		女	梁小葵	四川	9.46
	孙式	男	李自力	北体大	9.41
		女	高佳敏	福建	9.50
	吴式	男	刘 伟	北京	9.46
		女	王晓燕	浙江	9.45
	42式	男	陈思坦	福建	9.60
		女	高佳敏	福建	9.60
太极剑	男子		陈思坦	福建	9.58
	女子		高佳敏	福建	9.60

比 赛 成 绩(第一名)

项目	级别	姓名	单位
太极推手(女子)	56kg级	王 松	辽宁
	60kg级	陈 霞	河南

1995年

全国武术锦标赛

团体赛于5月6～9日在江苏省南京市举行;个人赛于9月7～10日在福建省漳州市举行。(接下页表)

比赛成绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
男子	团体总分			北京队	293.49
男子	个人	全能	郎荣标	天津	57.36
		长拳	邸广文	北京	9.58
		太极拳	陈思坦	福建	9.59
		南拳	郎荣标	天津	9.58
			卡　力	北京	9.58
		枪术	邸广文	北京	9.58
		棍术	李德华	山东	9.55
		剑术	孔祥东	北京	9.53
		刀术	刘海波	河南	9.60
		传统拳术 一类	商　昱	北京	9.53
		传统拳术 二类	孔祥东	北京	9.56
		传统拳术 三类	邸广文	北京	9.60
		传统器械 单	刘海波	河南	9.55
		传统器械 双	李德华	山东	9.53
		传统器械 软	戚　杨	江苏	9.55
	对练		郎荣标 王志勤 苏　东	天津	9.60

比赛成绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
女子	团体总分			北京队	291.88
女子	个人	全能	侯冬媚	天津	57.32
		长拳	刘青华	辽宁	9.60
		太极拳	范雪萍	安徽	9.60
		南拳	朱桂君	北京	9.58
		枪术	刘青华	辽宁	9.55
		棍术	侯冬媚	天津	9.56
		剑术	刘青华	辽宁	9.58
		刀术	侯冬媚	天津	9.58
		传统拳术 一类	田小慧	山西	9.46
		传统拳术 二类	冯静坤	山东	9.50
		传统拳术 三类	侯冬媚	天津	9.51
		传统器械 单	朱贵君	北京	9.53
		传统器械 双	左　娟	北体大	9.51
		传统器械 软	侯冬媚	天津	9.53
	对练		侯冬媚 李　想	天津	9.58

全国散手锦标赛

团体赛于1995年5月25～29日在江西省南昌市举行；个人赛于11月20～24日在湖南省长沙市举行。

比赛成绩(第一名)

项目	级别	运动员姓名	单位
散手	团体总分	前卫体协(33分)	
	48kg级	王　勇	前卫体协
	52kg级	邢志杰	前卫体协
	56kg级	郑坤友	河南
	60kg级	魏彦东	河北
	65kg级	尤邦猛	浙江
	70kg级	杨金强	湖南
	75kg级	张祖才	湖南
	80kg级	王聚龙	湖南
	85kg级	安　虎	内蒙古

全国太极拳、剑、推手比赛

1995年7月8～14日在浙江省宁波市举行。

比赛成绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
太极拳	陈式	男	王二平	河南	9.53
		女	刘志华	北体大	9.25
	杨式	男	陈思坦	福建	9.51
		女	黄丽芳	福建	9.11
	孙式	男	李　强	福建	9.38
		女	周育玲	福建	9.26
	吴式	男	刘　伟	北京	9.45
		女	陈晓玲	上海体院	9.23
	42式	男	陈思坦	福建	9.60
		女	章璐璐	江苏	9.33
太极剑	男子		陈思坦	福建	9.56
	女子		章璐璐	江苏	9.28

比赛成绩(第一名)

项目		级别	运动员姓名	单位
太极推手	男子	56kg级	傅能斌	广西
		60kg级	于树刚	上海体院
		65kg级	谢业雷	上海体院
		70kg级	陈志强	河南
		75kg级	崔玉臣	黑龙江
		80kg级	彭　飞	上海体院
		85kg级	王战军	河南
	女子	52kg级	巩招琴	山东
		56kg级	王　松	辽宁
		60kg级	陈　惠	山东

1996 年

全国武术锦标赛

团体赛于 4 月 29 日～5 月 2 日在上海举行;个人赛于 9 月 24～29 日分别在天津和北京举行。

比 赛 成 绩(第一名)

项目				姓名	单位	成绩(分)
男子	团体总分				北京队	272.38
	个人	全能		江邦军	北京	53.41
		长拳		江邦军	北京	9.01
		太极拳		陈思坦	福建	9.88
		南拳		何 强	广东	9.05
		枪术		伍 刚	上海	9.01
		棍术		孙春和	天津	8.90
		剑术		江邦军	北京	9.05
		刀术		刘海波	河南	9.15
		传统拳术	一类	商 昱	北京	8.91
			二类	王志勤	天津	8.98
			三类	孙春和	天津	8.95
		传统器械	单	刘海波	河南	8.96
			双	江邦军	北京	9.03
			软	张晓鹏	天津	8.88
	对练			卡 力 商 昱 江邦军	北京	9.03

比 赛 成 绩(第一名)

项目				姓名	单位	成绩(分)
女子	团体总分				上海队	268.53
	个人	全能		于 浩	天津	52.94
		长拳		吕 丹	浙江	8.89
		太极拳		范雪萍	安徽	8.75
		南拳		丁惠茹	上海	9.01
		枪术		韩 静	北京	8.83
		棍术		左 娟	北京	8.84
		剑术		韩 静	北京	8.87
		刀术		左 娟	北京	8.88
		传统拳术	一类(并列)	陈 蓓	上海	8.98
				韩 静	北京	8.98
			二类(并列)	于 浩	天津	9.01
				丁惠茹	上海	9.01
			三类	刘清华	北京	9.06
		传统器械	单	刘清华	北京	8.96
			双	左 娟	北京	9.03
			软(并列)	陈 静	河南	9.00
				李欣楠	吉林	9.00
	对练			于 浩 杨 静 崔 丹	天津	9.08

全国散手锦标赛

团体赛于 1996 年 5 月 20～25 日在福建省泉州市举行;个人赛于 10 月 7～11 日在江苏省无锡市举行。

比 赛 成 绩(第一名)

项目 \ 级别 \ 运动员		姓名	单位
散手	团体总分	前卫体协(24 分)	
	52kg 级	刘则东	上海
	56kg 级	贾福振	河北
	60kg 级	赵国宏	湖北
	65kg 级	杨志强	河南
	70kg 级	杨金强	湖南
	75kg 级	肖小邦	湖北
	80kg 级	王聚龙	湖南
	85kg 级	沈伟斌	上海
	85kg 以上级	滕 军	北京

全国太极拳、剑、推手比赛

1996 年 11 月 3～5 日在江西省吉安市举行。

比赛成绩(第一名)

项目			姓名	单位	成绩(分)
太极拳	陈式	男	王海军	河南	8.96
		女	徐　红	浙江	8.98
	杨式	男	陈思坦	福建	9.26
		女	梁小葵	四川	9.33
	孙式	男	邹云建	湖北	9.05
		女	彭荔丽	福建	8.68
	吴式	男	刘　伟	北京	9.13
		女	王　茹	北京	8.80
	42式	男	陈思坦	福建	9.38
		女	梁小葵	四川	9.20
太极剑	男子		陈思坦	福建	9.31
	女子		梁小葵	四川	9.21

比赛成绩(第一名)

项目		级别	姓名	单位
太极推手	男子	52kg 级	刘　志	北体大
		56kg 级	付能斌	广西
		60kg 级	聂永刚	武钢
		65kg 级	龚武斌	上海体院
		70kg 级	陈　炳	河南
		75kg 级	葛学军	山东
		80kg 级	黄康辉	北体大
		85kg 级	王战军	河南
	女子	48kg 级	杨　丹	辽宁
		52kg 级	赖剑慧	广西
		56kg 级	王　松	辽宁
		60kg 级	陈　慧	广西

1997 年

第八届全运会武术比赛

1997 年 10 月 21～23 日在上海市举行。(接下表)

比赛成绩(第一名)

项目		姓名	单位	成绩(分)
长拳	男	原文庆	山西	9.01
	女	刘清华	北京	9.33
太极拳	男	陈思坦	福建	9.23
	女	范雪平	安徽	9.28
南拳	男	郎荣标	天津	9.01
	女	丁惠茹	上海	9.25
枪剑全能	男	张崇巍	上海	18.37
	女	刘清华	北京	18.45
刀棍全能	男	刘海波	河南	18.49
	女	左　娟	北京	18.32
对练	男子	郎荣标 王志勤 苏　东	天津	9.30
	女子	侯冬娟 李　想	天津	9.30

十一、国际武术比赛获奖名单

第一届世界武术锦标赛

1991 年 10 月在中国北京举行。

套路比赛成绩(第一名)

项目		姓名	国家(地区)	成绩(分)
全能	男	高焕波	中国	28.44
	女	张少艺	中国	28.08
长拳	男	高焕波	中国	9.50
	女	张少艺	中国	9.36
太极拳	男	伊藤亮二	日本	9.30
	女	高佳敏	中国	9.43
南拳	男	梁日豪	中国香港	9.48
	女	梁艳华	中国	9.40
枪术	男	蔡清池	菲律宾	9.33
	女	张少艺	中国	9.31
棍术	男	高焕波	中国	9.46
	女	耿贞辉	中国	9.40
剑术	男	広田一成	日本	9.31
	女	张少艺	中国	9.41
刀术	男	高焕波	中国	9.48
	女	耿贞辉	中国	9.43

散手比赛成绩(第一名)

级　别	姓　名	国家(地区)
52kg 级	王世美	中国
56kg 级	曾庆丰	中国
60kg 级	王建明	中国
65kg 级	杨　锐	中国
70kg 级	潘雄飞	中华台北
75kg 级	拉马扎诺夫·拉马宗	苏联
80kg 级	戈维尔·诺亚	西班牙
85kg 级	詹姆斯·艾耶斯	巴西
90kg 以上级	扎波洛夫·卡兹别克	苏联

第二届世界武术锦标赛

1993 年 11 月 21～27 日在马来西亚吉隆坡举行。

套路比赛成绩(第一名)

项　目		姓　名	国家(地区)	成绩(分)
全能	男			
	女			
长拳	男	邱广文	中国	9.71
	女	李　晖	中国香港	9.41
太极拳	男	陈思坦	中国	9.75
	女	增田尚子	日本	9.71
南拳	男	何　强	中国	9.80
	女	梁艳华	中国	9.70
枪术	男	蔡清池	菲律宾	9.56
	女	魏丹彤	中国	9.68
棍术	男	朴赞大	韩国	9.60
	女	李　晖	中国香港	9.21
剑术	男	蔡贤安	马来西亚	9.48
	女	刘青华	中国	9.76
刀术	男	原文庆	中国	9.78
	女	阮翠贤	越南	9.38

散手比赛成绩(第一名)

级　别	姓　名	国　家
52kg 级	王世美	中国
56kg 级	马天保	越南
60kg 级	曾庆锋	中国
65kg 级	冯　旷	中国
70kg 级	吴文军	中国
75kg 级	吉迪诺	俄罗斯
80kg 级	拉马宗	土库曼斯坦
85kg 级	萨吉尔	土库曼斯坦
90kg 级	德哈巴罗夫	俄罗斯
90kg 以上级	沙米罗夫	俄罗斯

第三届世界武术锦标赛

1995 年 8 月 19～22 日在美国巴尔的摩举行。

套路比赛成绩(第一名)

项　目		姓　名	国家(地区)	成绩(分)
长拳	男	刘海波	中国	9.78
	女	吕　丹	中国	9.75
太极拳	男	王二平	中国	9.77
	女	范雪萍	中国	9.75
南拳	男	梁日豪	中国香港	9.73
	女(并列)	吴小清	中国香港	9.75
		李　晖	中国澳门	9.75
枪术	男(并列)	骆继伟	菲律宾	9.60
		黄光灵	中国澳门	9.60
	女	吴小清	中国香港	9.60
棍术	男	郎荣标	中国	9.67
	女(并列)	Ng ChooBee	马来西亚	9.38
		金安顺	韩国	9.38
剑术	男	王小平	菲律宾	9.60
	女	李淑红	中国	9.80
刀术	男(并列)	高山宗文	日本	9.60
		吉田博	日本	9.60
		翁清海	新加坡	9.60
		朴赞大	韩国	9.60
	女	刘艳艳	中国	9.72

散手比赛成绩(第一名)

级　别	姓　名	国　家
52kg 以下级	马鹏彬	中国
52kg 级	阿蒂拉·冈勃斯	罗马尼亚
56kg 级	陈卫刚	中国
60kg 级	尤邦猛	中国
65kg 级	查赫鲁哈诺夫·阿不都尔	土库曼斯坦
70kg 级	格萨-克萨巴·冈勃斯	罗马尼亚
75kg 级	拉马扎诺夫·拉马宗	土库曼斯坦
80kg 级	加依达德科夫·萨吉尔	土库曼斯坦
85kg 级	卡兹贝尔·雅普斯罗夫	俄罗斯
90kg 级	穆萨耶夫·哈桑	塔吉克斯坦

第一届亚洲武术锦标赛

1987 年 9 月 26～27 日在日本横滨举行。

套路比赛成绩(第一名)

项　目		姓　名	国家(地区)	成绩(分)
全能	男	赵长军	中国	28.72
	女	张玉萍	中国	28.62
长拳	男	赵长军	中国	9.56
	女	张玉萍	中国	9.56
太极拳	男	丁　杰	中国	9.56
	女	森田久子	日本	9.26
南拳	男	杜兆津	中国香港	9.06
	女	陈爱兰	新加坡	9.26
枪术	男	张成忠	中国	9.50
	女	冯秋英	中国	9.46
棍术	男	赵长军	中国	9.60
	女	张玉萍	中国	9.50
剑术	男	贾　平	中国	9.60
	女	李　霞	中国	9.60
刀术	男	赵长军	中国	9.56
	女	张玉萍	中国	9.65

第二届亚洲武术锦标赛

1989 年 12 月 16～17 日在中国香港举行。

套路比赛成绩(第一名)

项　目		姓　名	国家(地区)	成绩(分)
全能	男	原文庆	中国	29.15
	女	王　萍	中国	28.93
长拳	男	原文庆	中国	9.73
	女	王　萍	中国	9.70
太极拳	男	丁　杰	中国	9.66
	女	森田久子	日本	9.50
南拳	男	梁日豪	中国香港	9.43
	女	梁艳华	中国	9.50
枪术	男	丁　杰	中国	9.46
	女	邵英珠	中国	9.50
棍术	男	原文庆	中国	9.66
	女	王　萍	中国	9.53
剑术	男	丁　杰	中国	9.46
	女	邵英珠	中国	9.43
刀术	男	原文庆	中国	9.76
	女	王　萍	中国	9.70

第三届亚洲武术锦标赛

1992 年 11 月 5～8 日在韩国汉城举行。

套路比赛成绩(第一名)

项　目		姓　名	国家(地区)	成绩(分)
全能	男	原文庆	中国	9.52
	女	壮　晖	中国	9.47
长拳	男	原文庆	中国	9.60
	女	壮　晖	中国	9.50
太极拳	男	王二平	中国	9.55
	女	高佳敏	中国	9.65
南拳	男	何　强	中国	9.53
	女	陈惠敏	中国	9.40
枪术	男	蔡清池	菲律宾	9.38
	女	壮　晖	中国	9.41
棍术	男	原文庆	中国	9.41
	女	李　晖	中国香港	9.35
剑术	男	杜新杰	中国	9.46
	女	壮　晖	中国	9.51
刀术	男	原文庆	中国	9.55
	女	周小娜	中国	9.51

第四届亚洲武术锦标赛

1996年10月13～16日在菲律宾马尼拉举行。

套路比赛成绩(第一名)

项目		姓名	国家(地区)	成绩(分)
长拳	男	伍　刚	中国	9.68
	女	刘青华	中国	9.68
太极拳	男	孔祥东	中国	9.71
	女	杨　静	中国	9.63
南拳	男(并列)	吴贤举	中国	9.58
		陈耀权	新加坡	9.58
	女	丁惠茹	中国	9.68
枪术	男	骆建伟	菲律宾	9.53
	女	林惠莹	菲律宾	9.50
棍术	男(并列)	吴华雷	中国澳门	9.51
		许一晖	菲律宾	9.51
	女	罗雅菁	中国香港	9.50
剑术	男	王小平	菲律宾	9.51
	女	于　浩	中国	9.60
刀术	男	陆松廷	中国	
	女	吴小清	中国香港	9.41
		阮思贤	越南	9.41
太极剑	男(并列)	梁成赞	韩国	9.61
		谢国伦	马来西亚	9.61
	女(并列)	施得拉·温顺	菲律宾	9.61
		井上理佐	日本	9.61

散手比赛成绩(第一名)

级别	姓名	国家(地区)
52kg级	邢志杰	中国
56kg级	松欢·农干	泰国
60kg级	孙勋昌	中国
65kg级	许进坤	中华台北
70kg级	苑玉宝	中国
75kg级	庞迈·卡萨民	伊朗
80kg级	阿玛里	伊朗
80kg以上级	陆大根	韩国

第十一届亚运会武术比赛

1990年9月29日～10月4日在中国北京举行。

比赛成绩(第一名)

项目		姓名	国家	成绩(分)
全能	男	原文庆	中国	29.52
	女	王　萍	中国	29.49
太极拳	男	陈思坦	中国	9.75
	女	苏自芳	中国	9.85
南拳	男	何　强	中国	9.80
	女	陈丽红	中国	9.80

第十二届亚运会武术比赛

1994年10月12～14日在日本广岛举行。

比赛成绩

项目	名次		姓名	国家(地区)	成绩(分)
全能	1	男	原文庆	中国	29.38
		女	壮　晖	中国	29.31
	2	男	朴赞大	韩国	28.66
		女	松村红	日本	28.53
	3	男	吉田博	日本	28.64
		女	周慧燕	新加坡	28.45
太极拳	1	男	增田胜	日本	9.75
		女	高佳敏	中国	9.81
	2	男	詹明树	中华台北	9.65
		女	增田尚子	日本	9.70
	3	男(并列)	韩灵秀	韩国	9.53
			高同林	菲律宾	9.53
		女	陈美湄	新加坡	9.60
南拳	1	男	何　强	中国	9.73
		女	王慧玲	中国	9.68
	2	男	梁日豪	中国香港	9.61
		女	李　菲	中国澳门	9.60
	3	男(并列)	潘志刚	马来西亚	9.53
			吴利强	菲律宾	9.53
			李俊辉	中华台北	9.53
		女	吴小清	中国香港	9.50

第四届世界武术锦标赛

1997 年 11 月 3～8 日在意大利罗马举行。

套路比赛成绩(第一名)

项目		姓名	国家(地区)	成绩(分)
长拳	男	原文庆	中国	9.71
	女	吕　丹	中国	9.60
太极拳	男	陈思坦	中国	9.63
	女	夫银卿	韩国	9.33
南拳	男	李俊辉	中华台北	9.45
	女	吴小清	中国香港	9.41
枪术	男	伍　刚	中国	9.71
	女	阮翠贤	越南	9.40
棍术	男	许一晖	菲律宾	9.46
	女	陈　静	中国	9.48
剑术	男	周定宇	中国香港	9.26
	女	吴小清	中国香港	9.31
刀术	男	朴赞大	韩国	9.38
	女	左　娟	中国	9.50

散手比赛成绩(第一名)

级别	姓名	国家(地区)
48kg 级	拉贝·加麦尔	埃及
52kg 级	刘泽东	中国
56kg 级	V. Dao	越南
60kg 级	达马谢夫·迪亚斯	哈萨克斯坦
65kg 级	A. 贝戈夫	俄罗斯
70kg 级	杨金强	中国
75kg 级	霍森·奥加吉	伊朗
80kg 级	K. 加萨诺夫	俄罗斯
85kg 级	莫夫塔里	俄罗斯
90kg 级	阿布巴卡罗夫·瓦吉特	哈萨克斯坦
90kg 以上级	塞耶德·阿尔·米尔米兰	伊朗

条目汉语拼音索引

C

D

E

F

G

H

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

W

X

Y

Z

条目汉字笔画索引

一 画

二 画

三 画

四 画

五　画

六　画

七　画

八　画

九　画

十　画

十一画

十二画

十三画

十四画

十五画

十六画

十七画

十八画

十九画

二十画

二十一画

[General Information]
书名=中国武术百科全书
作者=《中国武术百科全书》编撰委员会编
页数=723
SS号=10341422
出版日期=1998年10月第1版
出版社=中国大百科全书出版社
尺寸=26cm
原书定价=148
参考文献格式=张山主编；《中国武术百科全书》编纂委员会编．中国武术百科全书．北京市：中国大百科全书出版社，1998．